

Kehonhallintaharjoittelun opas FC Kuusysi jalkapalloseuran nuorille urheilijoille

Siiri Kumpulainen



Tekijä(t) Siiri Kumpulainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaaja (AMK)	
Opinnäytetyön otsikko Kehonhallintaharjoittelun opas FC Kuusysi jalkapalloseuran nuorille urheilijoille	Sivu- ja liitesivumäärä 37 + 59
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda omatoimisen kehonhallintaharjoittelun opas FC Kuusysi jalkapalloseuran nuorille urheilijoille. Lisäksi tarkoituksena on levittää tietämystä sekä harrastajille että seuran ohjaajille siitä, miksi kehonhallintaharjoittelu on tärkeää jo nuoruudesta lähtien.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä FC Kuusysi seuran kanssa ja erityisesti seuran D03-poikien valmentajan Kari Laihon kanssa. Opasta testattiin joukkueen kanssa noin parin kuukauden testijakson ajan, jonka jälkeen kerättiin palautekyselyiden avulla tuloksia oppaan hyödyllisyydestä, kehityskohteista ja käyttöasteesta. Oppaan kohderyhmäksi valittiin erityisesti seuran 8-12 vuotiaat pojat. Joukkueen kanssa toteutettiin ohjattuja kehonhallintaharjoituksia kerran viikossa keväällä 2014. Näissä harjoituksissa opeteltiin jo oppaaseen tulevia liikkeitä ja tarkoituksena oli myös helpottaa itsenäisen harjoittelun aloittamista, kun liikkeet olisivat ainakin osittain tuttuja. Näissä harjoituksissa seurattiin myös sitä, mitkä liikkeistä motivoivat ja vaativat harjoittelua. Näiden tietojen, valmentajan, sekä seuran toiveiden mukaan lahdettiin toteuttaa opasta.</p> <p>Opas koostuu seitsemästä osiosta. Ensimmäisessä osiossa kerrotaan mitä kehonhallinta tarkoittaa ja miten se liittyy jalkapalloon. Toisessa osiossa kerrotaan oppaan käytöstä ja mahdollisuudesta pisteiden keräämiseen harjoittelun aikana. Osat kolmesta kuuteen käsittävät kehonhallintaharjoitteet. Harjoitteet ovat jaettu kategorioihin, jotka ovat: lämmittely ja liikkuvuus, keskivartalon hallinta, koordinaatio ja tasapaino, sekä akrobatia. Koordinaatio ja tasapaino osio on lisäksi jaettu kahteen ryhmään: hyppelyihin ja muihin liikkeisiin. Liikkeet on koottu yleisistä kehonhallintaharjoitteista, joita käytetään useissa eri lajeissa.</p> <p>Kehonhallintaharjoittelu on tärkeä osa liikunnallisia taitoja harjoittellessa jo nuoresta iästä lähtien, sillä paremman kehonhallinnan voidaan katsoa muun muassa vähentävän loukkaantumisriskiä ja edistävän taitojen oppimista. Projektin tuloksena syntyi itsenäisen kehonhallintaharjoittelun opas nuorille jalkapallon pelaajille. Opas jää FC Kuusysi -seuran vapaaseen käyttöön ja se on jaettu seuran valmennus päällikölle. Sitä käytetään tulevaisuudessa mahdollisesti myös muiden ikäryhmien kanssa.</p>	
Asiasanat Kehonhallintaharjoittelu, jalkapallo, nuori urheilija, opas	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	FC Kuusysi seuran esittely	2
3	Jalkapallo lajina.....	3
3.1	Jalkapallon historiasta lyhyesti	3
3.2	Lajivaatimukset kehonhallinnan näkökulmasta.....	4
3.2.1	Koordinaatiokyky.....	4
3.2.2	Rytmitaju	5
3.2.3	Keskivartalonhallinta	5
3.2.4	Liikkuvuus	6
3.2.5	Tasapaino	6
3.2.6	Nopeus	7
4	Nuori urheilija	9
4.1	Herkkyyskaudet	9
4.2	Kasvu ja kehitys	11
4.3	Omatoiminen harjoittelu	12
5	Kehonhallintaharjoittelun merkitys nuorelle urheilijalle.....	14
5.1	Motorinen oppiminen, -taitavuus ja kehonhallinta.....	14
5.2	Monipuolinen harjoittelu	15
5.3	Liikuntavammojen ennaltaehkäisy.....	17
6	Projektin tavoitteet.....	19
7	Projektin toteutuksen vaiheet	20
8	Opas	23
8.1	Oppaan sisältö	23
8.2	Arviointi	24
9	Pohdinta.....	26
	Lähteet	32
	Liitteet.....	38
	Liite 1. Palautekysely valmentajalle	38
	Liite 2. Palautekysely harrastajille.....	40
	Liite 3. Kehonhallinnasta taitoa pelikentälle opas	42

1 Johdanto

Hyvät liikehallintakyvyt ovat perustana lajitaitojen oppimiselle. Hyvän jalkapalloilijan ominaisuuksiin kuuluu siis hyvä kehonhallinta, jotta lajin vaatimat suoritukset pystytään tekemään tahdonmukaisesti. Nämä kyvyt kehittyvät eniten 6-12 vuoden iässä. (Miettinen 1999, 250). Nykytutkimusten mukaan säännöllinen kehonhallintaa ja liiketaitoja kehittävä harjoittelu tulisi kuulua kaikkien urheilijoiden ympärivuotiseen harjoitteluun (Ahonen & Parkkari 2011, 20).

Jalkapallossa vallitsee usein todellisuus, jossa lasten ja nuorten harjoittelu on epätarkoituksenmukaista monelta osin. Harjoitusmenetelmät perustuvat pitkälti tapoihin ja uskomuksiin, mutta myös kehitettyihin menetelmiin. Parhaita tuloksia ei saavuteta näillä menetelmillä, kun pyritään menestykseen aikuisiällä. Harjoitusmenetelmiä olisi kehitettävä erityisesti niin, että urheilija huomioitaisiin kokonaisvaltaisesti valmennusprosessissa myös taitavuuden osatekijöiden ja koordinatiivisten peruskykyjen kannalta. (Forsman & Lampinen 2008, 86.)

Nuorten liikuntakulttuurin voidaan katsoa olevan muutoksessa. Harrastajat viihtyvät entistä enemmän kaduilla harrastaen lajeja, joita he eivät edes ajattele liikuntana. Oppimista tapahtuu myös paljon ilman varsinaista ohjaajaa, kun nuorien on mahdollista oppia havainnoimalla ja kokeilemalla. Internet on mahdollistanut tiedon jakamisen uudella tavalla ja esimerkiksi YouTubesta löytyy paljon opetusvideoita, joiden avulla voidaan oppia ja harjoitella. (Sebek, L 1.2.2015.) Lapsia ja nuoria kannattaa kannustaa omatoimiseen harjoitteluun, sillä se auttaa liikunnallisen elämäntavan kehittämisessä. Paljon lapsia ja nuoria osallistuu myös ohjattuun liikuntaan, mikä ei kuitenkaan välttämättä takaa terveyden kannalta riittävää liikuntaa. (Autio 2007, 18–19; Halme & Laine 2005, 8-9.) Ohjattu harrastus saattaa myös usein loppua jo yläkouluiässä. Aikuiset voivat hyvin tukea omatoimista harrastamista kannustamalla ja kehittämällä luovia tapoja sen edistämiseen. (Harinen & Rannikko 2013, 5-8.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda omatoimisen kehonhallintaharjoittelun opas FC Kuusysi seuran nuorille urheilijoille. Opas tehtiin yhteistyössä FC Kuusysi seuran kanssa ja sitä testattiin seuran D03 poikien kanssa. Seurassa on joukkueita sekä harrastaja että edustustasolla. D03 pojat pelaavat edustustasolla ja he ovat syntyneet vuonna 2003. Opinnäytetyön avulla voidaan myös levittää tietoisuutta seuran harrastajille ja ohjaajille siitä, miksi kehonhallintaharjoittelu on tärkeää jo nuoruudesta lähtien. Testijakson jälkeen oppaasta kerättiin palautetta kyselylomakkeiden avulla.

2 FC Kuusysi seuran esittely

FC Kuusysi on lahtelainen seura, joka on perustettu 1934. Vuosina 1964–1968 seuran nimenä oli Upon pallo. Alun perin seura perustettiin Lahden pallomiesten nimelle. Seura on ehtinyt saavuttaa historiansa aikana arvokisamitaleja sekä aikuisten, että junioreiden sarjoista. Nuori urheilija pystyy kasvamaan seurassa jalkapalloilijana ja urheilijoita onkin päässyt jopa maajoukkueetasolle asti. (Airo 2009, 3.)

Optimaalinen kehitysympäristö kaikille pelaajille, ja laadukkaan oman tasoisen harrastamisen mahdollisuuden luominen, kuuluvat FC Kuusysin arvoihin. Pelaajille on luotu pelajapolku, jossa on mahdollista pelata erivärisissä joukkueissa: sinisessä, valkoisessa tai keltaisessa. Joukkueita on harrastajajoukkueista tavoitteellisiin kilpa-joukkueisiin. FC Kuusysi tahtoo luoda menestyviä jalkapalloilijoita niin, että jokainen voi kokea myös onnistumista omalla tasollaan. Nuorista tahdotaan pitää huolta kantamalla vastuuta myös fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista. Yhteistyö ja avoimuus ovat arvoina mukana toiminnassa. (FC Kuusysi Ry)

FC Kuusysissä keskitytään myös valmentamisen laatuun. Seura kuuluu Nuoren Suomen sinetti seuroihin ja se on myös yksi juoniorijoukkueiden kärkinimistä Suomessa. Seuralla on selkeä toiminta-ajatus, joka on helppo ymmärtää ja hyväksyä. (Forsman & Lampinen 2008, 79-80.) Sen perusideoita ovat:

Seura vastaa Lahden ja sen ympäristön jalkapallon kehittämisestä ja menestyksestä sekä vahvistaa jalkapallon asemaa ja harrastusta Lahdessa ja sen ympäristössä.

Seura tarjoaa jokaiselle toiminta-alueensa niin lapselle kuin nuorelle heidän kykyjensä mukaista toimintaa jalkapallon parissa. Jalkapalloa ja onnistumisia jokaiselle – omalla tasolla.

Seuran toiminnan kasvatuksellisenä lähtökohtana on seuran jäsenten henkisen ja fyysisen kasvun tukeminen seuran arvojen mukaisesti.

Seura kasvattaa menestyviä jalkapalloilijoita kilpaurheiluun niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. (Forsman & Lampinen 2008, 79-81; FC Kuusysi Ry.)

3 Jalkapallo lajina

Jalkapalloa pelataan ympäri maailmaa ja sen säännöt sekä terminologia ovat kaikkialla lähes samanlaiset. Se on peli, jossa taito, voima, taktiikka ja luovuus yhdistyvät ja saavat lapset, nuoret sekä aikuisetkin palaamaan lajin pariin yhä uudestaan ja uudestaan. Miljoonat ihmiset harrastavat ja seuraavat jalkapalloa ja voidaan sanoa, että se on yksi suosituimmista lajeista maailmassa. (Eskola 1998, 14–19.) Lajin katsominen on Suomessakin melko suosittua ja Finnpanelin (2014) mittauksesta esimerkiksi käy ilmi, että jalkapallon MM kisojen finaalia vuonna 2014 seurasi suomalaisista jopa 1 134 000 ihmistä. Suomessa jalkapallo liikuttaa lähes puolta miljoonaa ihmistä viikoittain ja lisensoituja pelaajia vuonna 2013 oli 119 128. Lisensoitujen pelaajien määrä on kasvanut vuodesta 2012 2,1 prosenttia. (Virtanen 2014.)

Nykysäännöt tarkistetaan ja uusitaan vuosittain ja yleensä niiden tulkintoihin ja sääntöihin tulee joitakin muutoksia. Nämä säännöt laatii jalkapalloliitto FIFA. Pelaajia saa olla kentällä yhtä aikaa enintään 11 ja heistä yksi on maalivahti. Kansainvälisissä otteluissa kenttä on pituudeltaan enimmillään 110 metriä ja leveydeltään 75 metriä. Yksinkertaisuudessaan pelin ideana on tarkoitus tehdä mahdollisimman monta maalia, sillä enemmän maaleja tehnyt joukkue voittaa ottelun. (Suomen palloliitto 2014, 3-28.)

Jalkapallolla on hyvät harrastemahdollisuudet Suomessa. Etenkin kesäisin olosuhteet ovat erinomaiset harrastamiseen ja talviharrastuspaikkojakin löytyy koko ajan enemmän. Suurimmassa osassa Suomen kuntia löytyy seura, jossa jalkapalloa pystyy harrastamaan. Jalkapallokenttiä on myös mahdollista usein käyttää vaikka ei kuuluisikaan seuraan. Jalkapallon suuret harrastajamäärät perustuvat lajin yhteisöllisyyteen ja fyysisiin vaikutuksiin. Lisäksi jalkapallon aloittaminen koetaan melko helpoksi: aluksi tarvitaan vain pallo ja paikka, jossa pelata. (Häyrinen & Kemppinen 2007, 68-69.)

3.1 Jalkapallon historiasta lyhyesti

Nykyiseen muotoonsa jalkapallo on muotoutunut vasta 1800-luvun puolen välin jälkeen, mutta jo kauan ennen sitä on pelattu jo lajin varhaismuotoja, joista vanhimmat viitteet vievät Kiinaan. Samankaltaisuuksia nykyjalkapalloon vanhoilla peleillä on kuitenkin melko vähän. Sääntöjen kirjoitus alkoi Britanniassa, johon jalkapallon uskotaan rantautuneen Kreikan legioonalaisten mukana, vuonna 1843. 1900-luvulla tuli peliin paitsiosääntö, mikä vaikutti huomattavasti pelin kulkuun. Erilaisia tekniikoita ja taktiikoita alettiin kehittää ja muun muassa kenttäryhmitykset ovat vaihdelleet paljon eri vuosikymmenten aikana. Vielä tänäkin päivänä pelijärjestelmiä on useita, mutta merkitys on muuttunut. Pelaajat saattavat

vaihdella paikkoja kesken pelin ja kenttäryhmitys voi yhtä hyvin muuttua. (Eskola 1998, 20–24.)

3.2 Lajivaatimukset kehonhallinnan näkökulmasta

Joukkue, jossa pelaajat pystyvät muuttamaan nopeasti liikkeen suuntaan ja jonka reaktiokyky on nopea, on heti johdossa kentällä. Ketteryyteen ja kehonhallintaan on kuitenkin panostettava, jotta tulokset näkyvät. Harjoittelun ei tarvitse olla mutkikasta, mutta sitä on muistettava tehdä. (Gatz 2009, 7)

3.2.1 Koordinaatiokyky

Koordinaatiolla tarkoitetaan kykyä käyttää lihaksia ja aisteja yhdenmukaisesti niin, että kehoa pystytään liikuttamaan oikea-aikaisesti ja oikealla voimakkuudella tietyssä liikkeessä. Yksinkertaisimpienkin liikkeiden suorittamiseen tarvitaan jonkinlaista koordinaatiokykyä, sillä ne kaikki vaativat lihasten, hermoston ja aistien yhteistyötä. (Kemppinen & Luhtanen 2008, 37-38; Sandström & Ahonen 2011, 48-49.) Liikkeessä supistuu aina useampi kuin yksi lihas eli puhutaan lihasten sarjasta samanaikaisia supistuksia ja relaksaatioita. Motorinen aivokuori ja tyvitumakkeet tekevät tämän mahdolliseksi lähettämällä viestejä lihaksille. Aivoilta tämä vaatii myös monen alueen yhteistoimintaa. Kyky koordinoita kehoa riippuu muun muassa palautteesta, jota saadaan liikkeen suorittamisesta ja korjauksista, jotka voidaan ohjata liikkeeseen. (Kemppinen & Luhtanen 2008, 37–38; Forsman & Lampinen 2008, 435.) Koordinaatiokyky on siis sidoksissa informaatio siirron nopeuteen. Sensomotorinen valmius, joka luodaan nuorena, on pohjana myöhemmälle valmennukselle. Yksilön oma liikehavainnointi on tärkeää koordinaatiiviselle kehitykselle ja suomalaisessa jalkapallovalmennuksessa tulisi käyttää enemmän havaintomotorista valmennusta. (Kemppinen & Luhtanen 2008, 13.)

Synonyymina koordinaatiolle käytetään monissa yhteyksissä termiä taitavuus. Urheilulajeille erilaisia koordinaatiivisia yleis- ja lajitaitoja ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmittäytymiskyky, yhdistelykyky, erottelukyky, tasapainokyky ja sopeutumiskyky. (Kalaja & Kalaja 2007, 249-250.) Ketteryys ja koordinaatio käsitteet kulkevat myös lähekkäin. Ketteryys, joka on tärkeä osa jalkapalloilijan taitoja, kehittyy monipuolisilla koordinaatio ja liikkuvuus harjoitteilla. Ketteryysharjoittelua tarvitaan, jotta harrastaja pystyy muuttamaan kehon asentoja nopeasti ja ketterästi. (Kemppinen 2003, 88.)

3.2.2 Rytmitaju

Liikkeen oikea-aikainen ajoittaminen vaatii rytmikykyä, sillä se säätelee lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoja ja nopeuden muutosta. Rytmikyky voidaan huomioida jo alle kouluikäisten liikunnassa. (Autio 1995, 49.)

Jalkapallon monet suoritukset vaativat rytmikykyä vaikka helposti rytmikykyä ajatellessa saattaa ensimmäiseksi mieleen tulla musiikkiliikunta. Liikkeiden ajoittaminen ja muun muassa pelin lomassa liikkumisen temmon vaihtelut ja oikea-aikainen ponnistus vaatii rytmitajua. Rytmikykyä tulee harjoitella säännöllisesti ja varsinkin pojilla sen harjoittelua on painotettava, sillä tytöillä se kehittyy hieman aiemmin. Erilaiset taitoradat, joissa liikkumisen nopeutta muutellaan, ovat hyviä harjoitteluun. Samoin muun muassa jalkapallon eri taitosuoritukset, pujottelut, pienpelit ja käsien ja jalkojen taputukset ja polvennostot kehittävät rytmikykyä. (Etelä-Espoon Pallo, 2015.)

3.2.3 Keskivartalonhallinta

Keskivartalon lihaksistoon voidaan lukea kuuluviksi suora vatsalihas, ulompi ja sisempi vino vatsalihas, poikittainen vatsalihas, pallealihas, lantionpohjanlihakset, selän syvimät lihakset multifidukset, suorat selkälihakset, sekä nelikulmainen lannelihas. Lihakset voidaan jakaa pinnallisiin ja syviin, joista syvät lihakset ylläpitävät asentoa ja ne voidaan vielä jakaa paikallisiin ja yleisesti kontrolloiviin lihaksiin. Pinnalliset lihakset puolestaan tekevät työtä nopeassa ja voimakkaassa hetkellisessä liikkeentuotossa. Näillä lihaksilla on merkittävä rooli muun muassa ryhdin ylläpitämisessä, vartalon kierto-, ojennus ja koukistusliikkeissä, sekä liikkeen kontrolloimisessa. Jokaisella lihaksella on oma tehtävänsä, mutta siitä huolimatta ne toimivat synergiassa keskenään. (Aalto, Seppänen & Lindberg 2013, 14–23.)

Keskivartalon tuella on merkittävä merkitys siihen, että urheilija pystyy suoriutumaan nopeista käännöksistä ja pysähdyksistä. Ilman riittävää keskivartalon tukea saattaa urheilijalle aiheutua äkillisiä ja rasitusperäisiä vammoja. Erityisesti kilpaurheilussa kehoon kohdistuvat vaatimukset lisääntyvät ja tämän vuoksi myös harjoitteluun on lisättävä liike. Staattiset pitoharjoitukset ovat toimivia, mutta jotta harjoitus vastaisi parhaiten lajin vaatimuksia, on liike usein tarpeellinen. (Ahonen & Parkkari 2011, 20–21.) Nykynuorten keskivartalon lihaksiston hallinta ja kestävyys on usein varsin heikolla tasolla ja siksi tämän alueen harjoitteluun tulisi keskittää erityistä huomiota. Erilaiset telinevoimistelu harjoitteet ja esimerkiksi kamppailulajeissa käytetyt oman kehonpainolla tapahtuvat harjoitteet soveltuvat tähän hyvin. (Hakkarainen 2009, 208.)

3.2.4 Liikkuvuus

On useita liikesuorituksia, jotka eivät ole mahdollisia ilman riittävää liikkuvuutta. Notkeus eli liikkuvuus tarkoittaa kehon nivelten liikelaajuutta eri liikesuunnissa ja koko sen liikelaajuuden alueella. (Kalaja 2009, 263; Ahtiainen 2004, 180.) Toimiva nivel on sekä tukeva, että liikkuva. On huomioitava, että nämä seikat eivät poissulje toisiaan. (Kemppinen & Luhtanen 2008, 16.) Liikkuvuus on osittain peritty ominaisuus, mutta sitä voidaan kehittää harjoittelemalla. Harjoittelu tulisi tehdä erityisesti liikkuvuuden herkkyyskaudella, joka on 11–14 vuoden iässä. Harjoittelu on hyvä painottaa kasvupyrähdyksen aikaan, jotta välttyttäisiin turhilta rasitusvammoilta ja pystyttäisiin minimoimaan liikkumisen ongelmat. (Sepänen, Aalto & Tapio 2010, 39; Kalaja 2009, 264.)

Vaikka yleisesti liikkuvuuden ajatellaan tarkoittavan sitä, että saatko kätesi koskettamaan varpaita kun jalat ovat suorina, on jalkapallossa kuitenkin merkitsevämpää aktiivinen liikkuvuus. Pelin aikana keho joutuu venymään moniin erilaisiin kurotuksiin ja kiertoliikkeisiin, jotka onnistuvat ainoastaan harjoittelun avulla. Ihanteellisessa tilanteessa urheilija pystyy käyttämään täyttä liikelaajuuttaan suorituksen aikana. Vaikka aktiivinen liikkuvuus on usein urheilijalle hyödyllisempää, tulisi sekä passiivista että aktiivista liikkuvuusharjoittelua toteuttaa säännöllisesti. (Gatz 2009, 25; Nuori Suomi 2006, 11.)

Liikkuvuusharjoittelun tulisi olla osa päivittäisiä rutiineja. Notkeuden ylläpitäminen on paljon helpompaa, kuin sen uudelleen hankkiminen. Sen puuttuminen tai vajavaisuus taas voi vaikuttaa moniin eri suorituskyyvyn osa-alueisiin. (Gatz 2009, 2.) Yleensä liikkuvuusharjoittelua ei tavata alle kouluikäisillä lapsilla. Kohti murrosikää mentäessä, heikentyy luontainen notkeus jatkuvasti, ellei toteuteta runsasta liikkuvuusharjoittelua. (Kalaja & Kalaja 2007, 247-248.)

3.2.5 Tasapaino

Tasapainolla tarkoitetaan asentoja, jotka toteuttavat tiettyjen tilarajojen puitteissa. Tilarajoihin vaikuttavia tekijöitä ovat nivelten liikelaajuudet, lihasvoima, saatavilla oleva aistitieto ja tukipinnan laajuus. Tasapainon säätelyssä olennaista on pitää asento vakaana suhteessa tukipintaan liikkeessä itse tai jonkun ulkoisen tekijän horjuttaessa tasapainoa. (Sandström & Ahonen 2011, 51.) Tasapainoa voidaan pitää yhtenä liikkumisen perustekijänä (Autio 2007, 49; Rinne 2013). Kalajan ja Sääkslahden (2009, 7-8) mukaan tasapainotaitoihin kuuluvat muun muassa kierimiset, kääntymiset, heilumiset, sekä tasapainoilu.

Kyky pitää tasapaino hyvänä edellyttää lihaksien, näkö- ja tasapainoaistin toimivuutta. Häiriö missä tahansa aistin osassa, kuten sisäkorvan tasapainoelimessä tai silmien ja

nivelten asentotunnon välittävien ääreishermoston osissa, johtaa helposti tasapainon järkkymiseen. (Autio 2007, 49; Rinne 2013.) Tasapainotaito voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: dynaamiseen ja staattiseen, sekä ulkoisen esineen tasapainottamiseen. Kun keho on liikkeessä, tarvitaan dynaamista tasapainottamista, kun taas paikallaan tapahtuva tasapainotteleminen vaatii staattista tasapainokykyä. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 64.)

Jalkapallossa, kuten monissa muissakin lajeissa, täytyy pelaajan pystyä pitämään tasapaino pelin jatkuvasti muuttuvissa tilanteissa (Gatz 2009, 3). Jalkapallon kannalta erityisen tärkeää on nopea jalkatyö, sekä kyky pystyä muuttamaan painopistettä tehokkaasti. Monet tilanteet, kuten äkilliset pysähdykset, harhautukset ja liikkeen suunnan muuttaminen vaativat näitä taitoja. Jos tasapainojärjestelmä saa tiedon tasapainon menettämisestä, täytyy sen pystyä nopeasti korjaamaan tilanne ja reagoimaan uuteen tilanteeseen välittömästi. Lihaksiston ja hermoston on tehtävä yhteistyötä, jotta tieto kulkee saumattomasti näiden välillä ja pelaaja pystyy jännittämään tarvittavia lihaksia tarvittavan määrän. (Kempainen & Luhtanen 2008, 14.) Kentällä tarvitaan sekä dynaamista, että staattista tasapainoa. Näiden molempien harjoittelu jo vähänkin tuo pelaajalle lisää taitoa ja mahdollisuuksia peliin. (Gatz 2009, 3.)

3.2.6 Nopeus

Nopeus voidaan katsoa varsin tärkeäksi osatekijäksi eri lajeissa. Nopeus ei ole erillinen alue vaan se on yhteydessä muihin fyysisen kunnon osa-alueisiin ja siihen vaikuttavatkin muun muassa henkilön lihaskoordinaatio ja kyky nopeisiin lihassupistuksiin. (Mero, Jouste & Keränen 2004, 293-294; Mero 2004, 164.) Kyky nopeisiin lihassupistuksiin on vahvasti periytyvä ominaisuus, mutta riittävän nuorena aloitetulla harjoittelulla sitä voidaan kehittää. Harjoittelussa tulee keskittyä ja painottaa aikaa ennen murrosikää. Murrosiän jälkeen nopeuden kehittäminen on huomattavasti vaikeampaa. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141; Mero, Jouste & Keränen 2004, 294.) Pitkäjänteinen harjoittelu on tärkeää nopeuden kehittämisen kannalta ja tämän vuoksi sitä tulee jatkaa myös murrosiän jälkeen. Painotusti voimaominaisuuksiin keskitetty nopeusharjoittelu kasvupyrähdysten jälkeen, antaa hyvän jatkumon nopeuden kehittämiselle. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 36.)

Nopeus voidaan jakaa eri osa-alueisiin: reaktionopeus, räjähtävä nopeus ja liikkumisnopeus. Liikkumisnopeus voidaan tämän lisäksi jakaa vielä maksimaaliseen kiihdytysnopeuteen ja submaksimaaliseen nopeuteen. (Mero, Jouste & Keränen 2004, 293; Mero 2004, 164.) Hyviä tapoja nopeuden kehittämiseen ovat esimerkiksi omalla painolla tehtävät hyppy- ja loikkaharjoitteet. Pallopeleissä on erityisen tärkeää tehdä harjoittelua

myös pallon kanssa. Lajinomaisesti jalkapalloilijalle on tärkeää nopea suoritus, lyhyt kesto ja pitkät palautusajat. (Forsman & Lampinen 2008, 92.)

4 Nuori urheilija

Lapsien ja nuorien valmentamisessa on huomioitava kasvuun ja kehitykseen liittyviä asioita. Tässä luvussa tarkastellaan lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti ja sitä kuinka se tulisi ohjaajana tai valmentajana huomioida. Herkkyyskaudet voivat antaa suuntaa valmennuksen suunnittelulle ja ne olisi hyvä huomioida alle murrosikäisten harrastamisessa. Nuoria olisi hyvä kannustaa harrastamaan myös omatoimista liikuntaa, sillä jo nuoruudessa luodaan tulevaisuuden liikuntatapoja.

4.1 Herkkyyskaudet

Jos tähdätään mahdollisimman hyvään tulokseen jalkapallossa aikuisiällä, kuten esimerkiksi kansainväliselle tasolle pääsemiseen, vaatii se systemaattista taitoharjoittelua jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Erityisen tärkeää on keskittyä ja painottaa oppiminen herkkyyskausiin, jotka alle 14-vuotiailla liittyvät taitavuuteen, liikkuvuuteen, kykyyn havainnoida ja tunnistaa asioita sekä kykyyn ajoittaa liikettä. (Forsman & Lampinen 2008, 75.) Herkkyyskausilla tarkoitetaan nuoren kasvussa tapahtuvaa ajanjaksoa, jolloin tietty ominaisuus kehittyy helpoiten ja nopeiten. Tämä tapahtuu osana luonnollista kasvua ja oppiminen on tällöin tehokasta. Herkkyyskausissakin on yksilöllisiä eroavaisuuksia, joten jokainen urheilija on huomioitava henkilökohtaisesti, jotta voidaan taata mahdollisimman tehokas kehittyminen. (Hakkarainen & Nikander 2009, 140; Aalto, Seppänen & Tapio 2010, 35.)

Herkkyyskaudet voivat antaa suuntaa harjoittelulle, mutta niistä huolimatta harjoittelu täytyy pitää monipuolisena. Muita ominaisuuksia tulee ylläpitää tai on tehtävä tuleviin harjoituksiin valmistelevia harjoituksia. (Forsman & Lampinen 2008, 74–75.) Herkkyyskaudet auttavat muun muassa taitojenharjoittelun suunnittelussa. Taidot jaetaan yleisesti kahteen ryhmään: yleistaitoihin ja lajitaitoihin. Ikävuosien 1-6 aikana tulisi kehittää yleistaitavuuden osa-alueita ja ikävuodet 7-12 ovat yleistaitoja vakiinnuttamisen ja lajitaitojen harjoittelu-aikaa. Lajitaidot- ja tekniikka tulisi perustaa hyvien yleistaitojen pohjalle. Herkkyyskausien mukaan taitojen harjoittelu tulisi aloittaa jo nuorena, sillä ne ovat myös hitaasti kehittyvä ominaisuus. Jos tällainen harjoittelu jää kuitenkin nuoruudessa vähäiseksi, tulisi sitä harjoitella vanhempana vaikka varsinainen herkkyyskausi olisikin jo ohitettu. (Hakkarainen ym. 2008, 8-10.)

Taitavuuden osatekijöitä voidaan helposti kehittää useilla eri tavoilla ja myös leikinomaisesti. Esimerkiksi kuperkeikat ja kärrynpyörät kehittävät muun muassa tasapaino- ja rytmikykyä, sekä kehittävät nopeusvoimaa ja lihaskuntoa. Nuorilla on muistettava myös henkisten valmiuksien kehittäminen ja tällaiset harjoitukset antavat mahdollisuuksia myös siihen. Esimerkiksi hippaleikit ja jopa polttopallo voivat olla nuorille mahdollisuuksia kehit-

tää luovaa ajattelua, tervettä itsetuntoa ja vastuuntuntoa. (Forsman & Lampinen 2008, 74-75.)

Kaikki fyysisiä ominaisuuksia voidaan hyvin harjoittaa jo ennen murrosikää, kun muistetaan ottaa huomioon fyysiseen kasvuun ja biologiseen kypsymiseen liittyvät rajoitteet. Esimerkiksi voima kehittyy jo koko nuoruuden ajan, mutta ennen kasvupyrähdystä on keskityttävä hermotuksen ja lihaskunnan kehittämiseen. (Hakkarainen ym. 2008, 9.) Hermoston monipuolinen kehittämisen lapsuudessa ja nuoruudessa luo pohjaa voiman myöhemmälle kehittymiselle. Hyviä tapoja sen kehittämiseksi ovat esimerkiksi oman kehonpainolla tehtävät lihaskuntoharjoitteet, sekä erityisesti keskivartaloa tukevat liikkeet. Keskivartalon hallinta on erityisen tärkeää myöhemmälle voimaharjoittelulle. Myös nopeuttamietittäessä on tärkeää, että ennen murrosikää keskitytään hermotuksen parantamiseen. Liiketiheys, reaktiokyky ja rytmitaju ovat näitä hermostollisia nopeuden osatekijöitä, joita tulisi harjoitella painotetusti ennen murrosikää. (Hakkarainen 2009, 140–142.) Liikkuvuuden harjoitteluun taas kannattaa keskittyä erityisesti kasvupyrähdysen aikaan, sillä huono liikkuvuus voi olla syynä vammoihin ja se voi alentaa suorituskyyä. Lapsilla liikkuvuus on kuitenkin hyvin kehittyvä ominaisuus ja varsinkin aktiiviset liikelaajuuksia lisäävät harjoitteet toimivat hyvin. Passiivisessa liikkuvuudessa pyritään varsinkin siihen, että täysi liikelaajuus saavutettaisiin 11–14 vuoden iässä, joka varsinaisen liikkuvuuden herkkyykskausi. (Hakkarainen ym. 2008, 9-11.) Kestävyyden ja nopeuskestävyyden harjoittelu voidaan myöskin aloittaa jo lapsuudessa. Lapsuudessa tehtävällä kestävyys harjoittelulla kuitenkin pääsääntöisesti luodaan pohjaa myöhemmälle harjoittelulle. Aerobista liikuntaa tulisi harastaa jossain muodossa päivittäin 30–60 minuuttia. Nopeuskestävyysharjoittelussa tulisi ennen murrosikää keskittyä maitohapottomaan harjoitteluun esimerkiksi alle 15 sekunnin intensiivisillä työjaksoilla ja 60 sekunnin palautuksilla. On hyvä jättää tietoinen hapottaminen pois lapsen harjoittelusta, mutta sitä ei tarvitse pelätä. Liiallinen maitohapollinen harjoittelu lapsuudessa voi aiheuttaa haittaa myöhemmälle kehitykselle. (Hakkarainen 2009, 142.)

Lapsuudessa voidaan siis tehdä valmistavaa harjoittelua, jolloin nuoruusvaiheen harjoittelusta saadaan mahdollisimman tehokasta. Kun yleistaidot ovat lapsuudessa harjoiteltu ja vakiinnutettu, ovat edellytykset kehittymiselle nuoruudessa hyvät. 12–15 ikävuosien aikana on hyvä lähteä kehittämään fyysisiä ominaisuuksia, kuten nopeutta, nopeusvoimaa ja kimmoisuutta. Aerobinen kestävyys alkaa myös kehittyä jo tässä ikävaiheessa ja sen kehitys jatkuu vielä 20 vuotiaaksi asti. 16–20 vuotiaana taidot hiotaan huippuunsa. Harjoittelun tulee sisältää myös lajin kannalta vaadittavaa voima-harjoittelua ja anaerobista kestävysharjoittelua. Lajin vaatimukset on otettava tarkasti huomioon tässä ikävaiheessa. (Forsman & Lampinen 2008, 122–123.)

4.2 Kasvu ja kehitys

Kasvu lapsesta nuoreksi ja nuoresta aikuiseksi sisältää useita eri vaiheita ja asioita, jotka hyvän valmentajan on otettava huomioon suunnitellessaan harjoituksia. Tämä on tärkeää, sillä vääränlainen harjoittelu voi altistaa myöhemmille terveydellisille ongelmille. Kehitysbiologiasta voidaan eritellä kolme vaihetta, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten fyysisen suorituskyvyn kehittymiseen. Nämä vaiheet ovat fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen ja fysiologinen kehittyminen. Kasvun eri vaiheet ovat yksilöllisiä ja yksilöt voivat näin ollen vaatia erilaista ohjaamista. Kasvun eri vaiheet kehittyvät eri aikoihin ja osa tapahtuu nopeammin ja osa hitaammin. Fysiologisella kehityksellä tarkoitetaan kehon elinjärjestelmien ja rakenteiden erilaistumista ja toiminnallista kehittymistä. Tähän vaikuttavat myös älyllinen, sosiaalinen, tunne-elämän ja moraalinen kehitystaso. Fyysinen kasvu on kehon rakenteiden ja mittasuhteiden kasvua, kun taas biologisella kypsymisellä tarkoitetaan yleensä sukupuolista kypsymistä tai hormonaalisten toimintojen lisääntymistä. (Hakkarainen 2009, 73–75.)

Ennen murrosikää, on nuoren valmentamisessa ja liikuntaharrastuksessa keskityttävä mahdollisimman monipuoliseen ja mielekkääseen harjoitteluun. Kokonaisvaltaisen kehityksen takaamiseksi, on tärkeää, että kasvavaa ja kehittyvää tuki- ja liikuntaelimistöä kuormitetaan sitä vahvistavalla tavalla. Kaikenlainen liikunta on hyväksi, mutta varsinkin taidolliset monipuoliset ärsykkeet, sekä peruskunnon, liikkuvuuden ja lihaskunnon harjoittelu, auttavat elimistön vahvistamisessa ja vammojen ennaltaehkäisemisessä. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 24.) Kasvava elimistö tarvitsee kasvuiässä liikuntaa, jossa sydän ja verisuonisto, motorinen taitavuus, lihaskunto, nivelten liikkuvuus, sekä tuki- ja liikuntaelimistö kehittyvät. Pallopelit ovat juoksuliikuntaa, joka osaltaan kehittää sydän ja verisuoniston toimintakykyä. Voimistelu taas puolestaan edistää fyysistä kasvua ja kehittää motorisia ominaisuuksia. (Virkkunen 2000, 12–13.) Lähes jokaisella nuorella tapahtuu murrosiän aikana taantuma kehonhallinnassa ja se voi myös heikentyä. Harjoittelemalla oikean tyyppisillä harjoitteilla murrosiän aikana voidaan muutokset pitää mahdollisimman pieninä. Tutkimusten mukaan varsinkin pojilla liikkuvuus heikentyy huomattavasti jos sitä ei pidetä yllä millään tavoin. (Aalto, Seppänen & Tapio 2010, 75.)

Tiedollisella ja henkisellä tasolla tapahtuu myös paljon kehittymistä koko lapsuuden ja nuoruuden. Jo vauvalla on sisäsyntyinen taipumus omaksua ja oppia asioita. Oppimisen perusedellytyksenä toimii uteliaisuus ja vauvat ovatkin kiinnostuneita ympäröivästä maailmasta. Kun siirrytään 5-6 vuoden ikään, pystyy lapsi jo keskittymään pitkäksikin aikaa, sekä havainnoimaan, tutkimaan ja pohtimaan asioita. Myös liikunnanohjaajalla ja valmen-

tajalla on rooli, kun lapsi haluaa oppia ja kokeilla. Ohjaajan tehtävänä on tukea hänen aloitteellisuuttaan ja olla aidosti innostunut, sillä muuten syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteet saattavat voimistua. 10–12 vuotiailla oman toiminnan ja ajattelun arviointi jo onnistuu. Lapsi ei kuitenkaan kykene vielä erottamaan oikeaa ja väärää ja tarvitsee ristiriitailanteiden selvittämiseen aikuisen tukea. Keskeistä on liikkumisen ilo, vaikka toiminta meinaisi muuttua totiseksi. Oma minäkuva kehittyy ja kaveripiiri tulee yhä tärkeämmäksi. Lapsi kaipaa myös aikuisen tukea, mutta on samalla itsenäistymisen polulla. 13–15 vuotias miettii elämää ja muitakin asioita mietitään moniulotteisemmin kuin ennen. Hormonaaliset ja keholliset muutokset saavat jo ajatuksia heräämään ja kasvu voikin olla myös henkisesti raskasta. Itsenäistyminen alkaa ja nuorella on monia kriisejä ratkaistavanaan. Itsetuntemus muokkaantuu ja nuori pohtii itseensä ja maailmaan liittyviä kysymyksiä. Liikunnallisesti tässä ikävaiheessa on ongelmana harrastuksen lopettaminen, nuoren motivaatioon vahvistaminen ja, että ohjaaja osaa ottaa nuoren huomioon kunnioittavalla ja arvostavalla tavalla. Nuoren sisällä voi tässä ikävaiheessa olla epävarmuutta, joka näkyy ulospäin arvaamattomuutena ja ailahtelevaisuutena. On kuitenkin muistettava, että vaikka nuori lopettaisi aikaisemman lajin harrastamisen, se ei tarkoita, että hän lopettaisi liikunnan kokonaan. Aikuinen voikin avustaa nuorta löytämään uuden harrastuksen aikaisemman tilalle. (Autio & Kaski 2005, 14–36.)

4.3 Omatoiminen harjoittelu

Arkiliikunta on selvästi vähentynyt ja istumisen määrä lisääntynyt. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä lisääntyy jatkuvasti, mikä selittyy osittain fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä. Jopa urheilevien lasten fyysinen aktiivisuus on laskusuuntainen. Lisääntynyt tietokoneiden ja muiden elektronisten laitteiden ääressä istuminen ei varsinaisesti auta ongelmaan. (Hakkarainen 2009, 55–56.) Nuoren Suomen suositusten mukaan kaikkien 7–18 vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä. 7 vuotiaalle suositus on vähintään kaksi tuntia ja 18 vuotiaalle tunti on minimisuositus. Liikunnan tulisi olla reipasta ja suorituksen kestää vähintään 10 minuuttia. Lisäksi päivään tulisi kuulua tehokasta ja hengästyttävää liikuntaa, mikä yleensä liittyy eri urheilulajien harrastamiseen. (Heinonen ym. 2008, 18–20.)

Lapsia tulisi pienestä pitäen kannustaa liikkumaan, jotta siitä tulisi osa elämää jo varhaisesta iästä alkaen. Ohjattuun liikuntaan kannattaa kannustaa, sillä hyvä ohjaaja voi auttaa lasta ymmärtämään oppimista ja liikunnan merkitystä. Olisi tärkeää, että lapsi ja nuori ymmärtäisi liikunnan merkityksen jo nuorena, sillä iän kasvaessa myös liikunnallinen passiivisuus yleisesti lisääntyy. Ohjaajan voi omalla esimerkillään innostaa ja kannustaa liikuntaan, sekä herättää mielenkiintoa tekemistä kohtaan. (Autio 2007, 18–19; Halme &

Laine 2005, 8-9.) Nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun kannalta olisi tärkeää, että liikuntaa pääsisi harrastamaan yksin ja yhdessä. Lapset ja nuoret saavat liikunnasta jatkuvasti kokemuksia omasta kehostaan ja sen toimintakyvystä, mikä auttaa itsetuntemuksen ja minäkuvan kehittymisessä. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Ohjatun toiminnan lisäksi lasta olisi hyvä kannustaa omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun. Liikuntapassit, kotiharjoitusohjeet ja muut aktiivisuusmittarit, joissa kerätään esimerkiksi liikunta pisteitä, ovat yleensä sellaisia joista monet lapset innostuvat. (Aalto, Seppänen & Tapio, 44.) Vanhempien kannustaminen liikuntaan on myös tärkeä osa lapsen liikunnallista kasvua ja lasta tulisikin kannustaa liikkumaan itsenäisesti joka päivä. (Kotiranta, Serti & Schroderus 2007, 11).

Urheiluseurassa tai ohjatussa liikuntaharrastuksessa käyminen ei välttämättä takaa riittävästi liikunnan määrää terveyden kannalta. Monipuolinen harrastaminen voi jäädä jos lapsi harjoitusten ulkopuolella ei harrasta muuta. Huippu-urheilijaksi kasvaminen vaatii monipuolista harrastamista jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Jos taas tavoitteena ei ole huipulle pääseminen, riittää myös vähempi harrastaminen. (Hakkarainen ym. 2006, 5) Jalkapallossa terveyden kannalta tarvittavat liikuntamäärät täyttyvät hyvin. Urheilulliselle tasolle pääsemiseen vaadittaisiin kuitenkin viikoittaisten harjoituskertojen nostoa. Monipuolisuuteen olisi kiinnitettävä enemmän huomiota, sillä nyt pääpaino on lajitaidoissa. Kehittämiskohteina olisivat erityisesti liikkuvuuden, kehonhallinnan, yleistaitavuuden, nopeuden ja ketteryyden harjoittelu. (Viitanen, Ukkonen & Hakkarainen 2006, 40–41.)

5 Kehonhallintaharjoittelun merkitys nuorelle urheilijalle

Tässä luvussa selvennetään sitä, mitä kehonhallintaharjoittelu tarkoittaa ja mikä sen merkitys on nuorelle urheilijalle. Lisäksi käydään läpi monipuolisen harjoittelun vaatimuksia ja miksi harjoittelun tulisi kattaa muutakin kuin lajitaitojen opettelua. Loukkaantumiset ovat yksi harmillinen tekijä nuorten urheilussa ja niitä olisi hyvä ennaltaehkäistä. Viimeinen kappale käsittelee kehonhallinnan, monipuolisen harjoittelun ja urheiluvammojen yhteyttä ennaltaehkäisevässä mielessä.

5.1 Motorinen oppiminen, -taitavuus ja kehonhallinta

Kehonhallinta, koordinatiiviset tekijät, liikehallinta tai motorinen taitavuus ovat kaikki erilaisia nimiä samalle tarkoituksenmukaiselle toiminnalle. Se on kykyä käyttää lihaksia, aisteja ja hermoja hallitusti ja tahdonmukaisesti. Monipuolinen motorinen taitavuus luo edellytyksiä uusien taitojen oppimiselle. (Aalto, Seppänen & Tapio 2010, 63–69.) Taidot ovat aina suhteessa johonkin tiettyyn suoritukseen ja ne syntyvät hermo-lihasjärjestelmän oppimisen tuloksena. Esimerkiksi eri urheilulajeissa käytetään erilaisia lajin vaatimia taitoja. Motoriset kyvyt ovat taas synnynnäisiä ja ne ovat perustana motoriselle oppimiselle. (Ahtiainen 2004, 185.) Taidon lajit jaetaan yleisesti yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Näiden taitojen harjoittelu tulisi aloittaa jo lapsuudessa, sillä hermosto kypsyy jo varhaisessa vaiheessa ja mahdollistaa taitojen ja tekniikoiden oppimisen jo aikaisin. Näiden taitojen harjoittelemisen herkkyyyskaudet ovatkin lapsuudessa. Viiteen ikävuoteen asti yleistaitavuus kehittyy luonnollisesti, jonka jälkeen sen harjoitteluun pitäisi alkaa kiinnittää huomiota. (Mero 2004, 241–243.)

Voima, nopeus, ketteryys, tasapaino, koordinaatio ja notkeus ovat motorisia perusvalmiuksia. Perusliikkeet, kuten esimerkiksi juokseminen ja hyppiminen ovat hyviä tapoja kehittää niitä ja samalla lapset oppivat myös perustaitoja. (Vasarainen & Hara 2005, 27.) Harjoittelun avulla liikevarasto kehittyy ja uutta syntyy jatkuvasti, mikä on edellytys taitavuudelle. Oppiminen vaatii paljon toistomääriä, jotta liikkeestä tulee mahdollisimman automatisoitunut eli se pystytään toteuttamaan ilman suurta tietoista ponnistelua. Taitavasti tehty liike on jatkuvaa toimintaa, jossa liikkeen vaiheet seuraavat toisiaan oikea-aikaisesti. Se, millaista kehonhallintaa eli fyysisiä tekijöitä liike vaatii, riippuu lajikohtaisista vaatimuksista. (Forsman & Lampinen 2008, 435.)

Jo varhaislapsuudessa alkaa liikunnallinen kehitys oman kehon tuntemisen ja hallinnan kautta. Perusliikkeet tulisi jo lapsuudessa oppia mahdollisimman hyvin ja mitä enemmän lapsuudessa harjoitellaan hermostoa kehittäviä taito-, tasapaino-, ketteryys ja nopeushar-

joitteita, sitä nopeammin erilaiset liikuntataidot omaksutaan. (Kotiranta, Sertti & Schroderus 2007, 11.)

Hyvät liikehallintakyvyt ovat perustana lajitaitojen oppimiselle. Hyvän jalkapalloilijan ominaisuuksiin kuuluu siis hyvä kehonhallinta, jotta lajin vaatimat suoritukset pystytään tekemään tahdonmukaisesti. Nämä kyvyt kehittyvät eniten 6-12 vuoden iässä. (Miettinen 1999, 250). Nykytutkimusten mukaan säännöllinen kehonhallintaa ja liiketaitoja kehittävä harjoittelu tulisi kuulua kaikkien urheilijoiden ympärivuotiseen harjoitteluun (Ahonen & Parkkari 2011, 20).

5.2 Monipuolinen harjoittelu

Monet urheilijat tekevät virheen harjoitellessaan ainoastaan yhtä osa-aluetta jättäen muut vähemmälle huomiolle. Tämä voi johtaa epätasapainoon, jolloin urheilija ei pääse parhaimpiin saavutuksiinsa. (Gatz 2009, 1.) Vaikka nuori harjoittelisi useita kertoja viikossa, voi kuormitus jäädä silti yksipuoliseksi. Tasapainon pitämiseksi olisi tärkeää, että elimistöä kuormitettaisiin vaihtelevilla tavoilla. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 30–31.) Hakkarainen ja Nikander (2009, 143) kirjoittavat monipuolisuuden tarkoittavan erityisesti sitä, että eri elinjärjestelmät kehittyisivät tasapainoisesti motoristen taitojen lisäksi. Jos nuori valitsee aikaisessa ikävaiheessa esimerkiksi jalkapallon lajikseen ja lajin harjoituksissa harjoitetaan pääsääntöisesti kestävyyttä, voi motoristen taitojen ja hermolihasjärjestelmien kehittyminen jäädä vajaaksi. Erilaiset taitolajit kehittävät taas monipuolisesti motorista oppimista ja hermolihasjärjestelmää, mutta työjaksot ovat usein lyhyitä ja palautumisaika pitkä.

Suomalainen valmennuskulttuuri kokeekin usein monipuolisuuden tarkoittavan ainoastaan useiden lajien harrastamista tai lajitaitojen harjoittamisella eri tavoin, vaikka erityistä huomiota pitäisi kohdistaa nimenomaan eri elinjärjestelmien kuormittamiseen ja vaihteleviin harjoitustapoihin. Vaikka harrastaminen painotettaisiin vain yhteen lajiin, on monipuolisen harjoitusohjelman laatiminen silti mahdollista. Tämä vaatii kuitenkin sitä, että lapsi ja nuori harrastaa vapaa-ajallaan paljon erilaista liikuntaa, joka sisältää motorisia perustaitoja ja kuormittaa, sekä aktivoi fyysisiä ominaisuuksia. Toisaalta harjoitusohjelma voidaan suunnitella niin, että syvennyttään eri oheisharjoitteiden kuormittavuuteen ja niiden avulla tasapainotetaan harjoituksia kaikkia elinjärjestelmiä tasapuolisesti kuormittavaksi ja muuten riittävän monipuoliseksi. (Hakkarainen & Kangaspunta 2013, 32–33.)

Laadukkaat lämmittelyt ja jäähdyttelyt, sekä eri kehonhallinta-, koordinaatio-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelut, kuuluu huomioida kokonaisvaltaisen harjoituksen toteuttamisessa (Ahonen & Parkkari 2011, 18). Tulevasta päälajista riippumatta, urheilijaksi

tähtäävälle lapselle ja nuorelle on tärkeää taitojen monipuolinen kehittäminen. Nuorella ei välttämättä tarvitse olla useaa lajia monipuolisuuden takaamiseksi, mutta silloin harjoittelun kokonaisvaltaisuus tulee huomioida lajin harjoituksissa. Painotusta eri osa-alueiden välillä voidaan helposti vaihdella harjoitusten välillä. (Finni & Mäenpää.) Jalkapallon lajiharjoittelun kannalta tämä tarkoittaa sitä, että fyysis-motorisia ominaisuuksia kehittäviä osioita on toteutettava nykyistä asiantuntevammin ja suunnitelmallisemmin. Lapsia on myös kannustettava liikkumaan määrällisesti enemmän, mikä puolestaan takaa monipuolista harjoittelua. Omatoiminen lajiharjoittelu, muut lajit ja esimerkiksi koulussa tapahtuva liikunta tukevat monipuolisuutta. (Viitanen & Ukkonen 2006, 41.) Jotta monipuolisuus varmistettaisiin varmasti, on tärkeää, että jalkapalloharjoituksissa tehdään muitakin, kuin lajinomaisia harjoituksia. Mitä monipuolisempi on lapsen liikunnallinen tausta, sitä nopeammin hän oppii myös jalkapallotaitoja. Monipuolisuuden lisäksi lapsen on saatava useita kosketuksia palloon, toistoja ja onnistumisen kokemuksia lajista. (Miettinen, P 1999, 244.)

Jalkapallossa kehittyminen vaatii myös runsasta lajiharjoittelua lapsuudessa ja nuoruudessa. Huipulle tähtäävän olisi hyvä aloittaa lajiharjoittelu noin 5-6- vuoden iässä. Hyviä tukilajeja jalkapallon rinnalle ovat esimerkiksi voimistelu, yleisurheilu ja kamppailulajit, sillä niiden avulla voidaan taata monipuolisuutta yleistaitojen ja kehonhallinnan kehittämisessä. Pelikäsityksen luomisessa auttavat kaikki palloilulajit. (Suomen palloliitto, 2014.) Parhailaan monipuolisuus luo kivijalkaa liikunnalliselle osaamiselle, sekä kehittää myös lapsen persoonallisia osa-alueita, kuten ajattelua, yhteistoimintaa ja tunteita (Vasarainen & Hara 2005, 25).

Huippu-urheilun näkökulmasta löytyy tukea myös aikaiselle erikoistumiselle, joka tarkoittaa yhden lajin säännöllistä ja määrätietoista harjoittelua. Aikaisen erikoistumisen ideologiaa käytetään varsinkin taitolajeissa, kuten taitoluistelussa ja voimistelussa. Yksipuolinen elämä ja kova harjoittelu nuoruudessa voivat kuitenkin aiheuttaa erilaisia ongelmia tulevaisuudessa, kuten motivaatio-ongelmia urheilu-uran jälkeen, terveysongelmiin ja vaikeuksia sopeutua yhteiskuntaan. Tällaisella tyylillä huippu-urheiluun tähtäävä harjoittelu jättää helposti sen ulkopuoliset tavoitteet vähälle. (Lämsä 2009, 39–40.)

Monipuolisuudella on osansa liikunnallisia elämäntapoja luotaessa. Kansanterveyden ja kasvatuksellisuuden näkökulmasta monipuolinen liikunta on erittäin tärkeää. Voidaankin katsoa, että lapsen liikkuaessa tärkeimmät motiivit tulisi perustua hauskuuteen ja nautintoon. (Piispa 2013, 13.) Koululiikunnan yksi tehtävä on esimerkiksi kehittää oppilaiden motorisia perustaitoja ja siten auttaa elinikäisen liikuntaharrastuksen löytämisessä. Eri liikuntamuotojen monipuolinen kokeilu kasvattaa liikekokemuksia ja kartuttaa liikevarastoja. (Kalaja & Kalaja 2007, 249–250.)

5.3 Liikuntavammojen ennaltaehkäisy

Kehonhallintataitojen osaaminen parantaa urheilijan suorituskyykyä, sillä nämä taidot vaikuttavat muun muassa siihen, miten sujuvaa, nopeaa, voimakasta, rytmikästä ja esteettistä liikkuminen on. Jalkapallossa yleiset äkilliset suunnanmuutokset ja jarrutukset saattavat aiheuttaa vammoja, jotka olisi voitu estää hyvän kehonhallinnan avulla. Kehonhallinta harjoittelun tulisi olla kokonaisvaltaista, sillä vain yhden alueen riittämätön harjoittelu voi tehdä urheilijasta heikomman, kun rasitus kasvaa. (Koskela & Pasanen.)

Nykyisten tietojen mukaan säännöllisen kehonhallintaharjoittelun tulisi sisältyä kaikkien urheilijoiden ympärivuotiseen harjoitteluun. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141.) Aallon ja Kykyrin (2009, 8) mukaan puutteellinen kehonhallinta on yleinen syy erilaisiin tuki- ja liikuntaelin vaivoihin, mikä voi johtaa kehon osittaiseen alikuormitukseen ja joidenkin lihasten ylikuormitukseen. Harjoituksissa tulisi keskittyä monipuolisuuteen niin, että se sisältäisi laadukkaat alkuperäiset ja loppuverritykset, sekä harjoituksia kaikilta osa-alueilta, kuten esimerkiksi nopeutta, tasapainoa, ketteryyttä, liikkuvuutta ja muita liiketaito- ja kehonhallinta harjoitteita. (Ahonen & Parkkari 2011, 18). Poissaolot harjoituksista ja kilpailuista ovat urheilijalle ikäviä vastaiskuja, sillä loukkaantuminen voi heikentää suorituskyykyä ja pahimmat vammat voivat aiheuttaa jopa pysyviä terveysongelmia. (Hakkarainen & Nikander 2009, 141).

Urheilussa ja liikunnassa tapaturmia tapahtuu silloin, kun elimistön tukirakenteisiin kohdistuu liian kovaa rasitusta tai äkillistä ulkoista tai sisäistä voimaa. Yleensä keho pystyy kestämään massiivisia voimia, mutta puutteelliset välineet ja liukkaat tai epätasaiset olosuhteet ovat ulkoisia tekijöitä, jotka lisäävät vammautumiseriskiä. Sisäisiksi tekijöiksi katsotaan esimerkiksi riittämätön alkulämmittely, väsymys, virheellinen tekniikka tai heikko kunto. Välillä vamma voi syntyä myös pelkästään sattumalta. Vamman hoito ja kuntoutus riippuu sen tyypistä, vakavuudesta ja sijainnista. Vammat voivat tapahtua äkillisesti tai rasitus voi aiheuttaa sen hiljalleen. (Kallio 2004, 455.)

Kallio (2004, 456.) kertoo, että helpoiten urheiluvammoja ennaltaehkäistään niin, että urheilua ei harrasteta. Toiseksi hyvänä vaihtoehtona hän pitää valmentajan ammattitaitoa: valmentajan tulee osata kartoittaa lajinsa tärkeimmät vammautumista aiheuttavat tekijät. Oikea valmentaminen on oleellista, sillä hyvä lihaskunto ja oikea suoritustekniikka vaativat paljon harjoittelua. (Kallio 2004, 456.) Valmentajan tehtävänä on huolehtia perusteellisesta harjoittelusta, joka kehittää tasaisesti lajin vaatimia eri osa-alueita, kertoo valmentaja ja lääkäri Hakkarainen. Harjoittelun tulisi tasaisesti kehittää lihastasapainoa ja pyrkiä raken-

teellisiin muutoksiin. Muuten nuorten kasvaessa, kasvaa myös loukkaantumisriski. Harjoittelussa on muistettava pitkäjänteisyys, sillä esimerkiksi nopeuden, tasapainon ja hermojärjestelmän toiminnan kehittäminen ovat hitaita prosesseja, Hakkarainen muistuttaa. (Kujala 2007, 5-7.) Yleisin tapaturma jalkapallossa on reiden alueen lihasvamma. Rasitusvammoja muodostuu herkästi, jolloin lihakseen muodostuu helposti repeämä. Repeämän voi aiheuttaa myös isku lihakseen. Paraneminen kestää kahdesta kuuteen viikkoa ja kuntoutumista voi yrittää nopeuttaa fysioterapian avulla. Lisäksi yleisimpinä vammoina jalkapallossa ovat nilkkojen ja polvien nivelsidevammat. (Terveystalo 2013.)

6 Projektin tavoitteet

Projektin tavoite on luoda opas, joka tukee FC Kuusysi jalkapalloseuran nuorien urheilijoiden omatoimista kehonhallintaharjoittelua. Pääkohderyhmä oli 8-12 vuotiaat pojat. Opasta testattiin käytännössä seuran D03 poikien kanssa noin kahden kuukauden testijakson ajan ja tästä kerättiin palautetta kyselylomakkeiden avulla. Palautteen avulla opas muokattiin lopulliseen muotoonsa. Lisäksi oppaan ja opinnäytetyön avulla pystytään levittämään seuran valmentajille ja nuorille tietämystä siitä, miksi kehonhallintaharjoittelu on tärkeää nuorella iällä.

7 Projektin toteutuksen vaiheet

Joulukuussa 2013 oli ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön tiimoilta FC Kuusysi jalkapalloseuran D03 poikien valmentajan Kari Laihon kanssa. Joukkueelle etsittiin valmentajaa kehonhallintaharjoitusten ohjaajaksi, jotka olisi tarkoitus pitää kerran viikossa kevään ajan. Joukkue oli ennenkin harjoitellut kehonhallintaa jonkin verran, mutta nyt se haluttiin ottaa selkeästi mukaan harjoitusohjelmaan. Harrastajat olivat käyneet Sami Hyypiän akatemian testeissä, joissa muun muassa testataan kehonhallintaa. Se oli joukkueen yksilöiden selkeä kehitystä vaativa osa-alue. Päätettiin, että valmennus alkaisi viikoittain ja samalla syntyi myös ajatus opinnäytetyöstä yhteistyössä seuran ja joukkueen kanssa.

Aluksi pohdittiin, että opinnäytetyön aihe olisi tutkimus kehonhallinnan kehittymisestä ennen ja jälkeen näiden harjoitusten. Joukkue oli kuitenkin menossa jälleen keväällä leirille Sami Hyypiän akatemiaan, jossa yhtenä testiosana olisi kehonhallinta, joten vielä ylimääräiset testit eivät tuntuneet tarpeellisilta. Seuran sisältä kuitenkin tuntui puuttuvan tietoa erilaisista kehonhallinta harjoitteista, sekä siitä miten tällaiset harjoitukset voitaisiin järjestää. Laiho koki myös tärkeäksi, että harrastajat oppisivat pikkuhiljaa itse ymmärtämään kehonhallintaharjoittelun merkityksen jalkapallon kannalta. Tämä otettiin yhdeksi harjoitusten tavoitteeksi. Samaan aikaan alkoi syntyä ajatus kehonhallintaharjoittelu oppaan tekemisestä.

Harjoitusten ohessa käytiin valmentajan kanssa palaveria siitä, millainen oppaasta tulisi. Seuran käytäntö oli, että tällaiset oppaat tehdään harrastajien itsenäisen harjoittelun tueksi. Päädyttiin yhdessä ideaan itsenäisen kehonhallintaharjoittelun oppaasta, joka olisi suunnattu pääasiassa seuran nuorille pojille (noin 8-12 vuotta). Liikkeiden toivottiin olevan sellaisia, että niitä voisi helposti tehdä kotona. Lisäksi haluttiin, että oppaasta kävisi ilmi, miksi kehonhallintaharjoittelu on tärkeää nuorella iällä. Sovittiin, että poikien edustus D03 joukkue käyttäisi opasta noin 2 kuukautta, jonka jälkeen sekä valmentaja että harrastajat antaisivat palautetta oppaan käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Palautteen avulla opas muokattaisiin lopulliseen muotoon, jonka jälkeen se jäisi FC Kuusysi seuran vapaaseen käyttöön.

Ohjattuja kehonhallintaharjoituksia pidettiin kerran viikossa koko kevään ajan ja näissä harjoituksissa kokeiltiin paljon erilaisia liikkeitä. Liikkeet pyrittiin valitsemaan niin, että ne tukisivat jalkapallon eri osa-alueita ja, että niitä tekemällä saataisiin harrastajien testitulokset parantumaan seuraaviin testeihin. Valmentajan kanssa keskusteltiin harjoitusten yhteydessä siitä kuinka hyödyllisiä liikkeet olivat ja näistä liikkeistä alkoi muodostua liikepankki myös oppaaseen.

Suurin osa liikkeistä kuvattiin huhti- ja toukokuussa kiipeily ja yoga yrityksessä Yoga-rocksissa. Malleiksi saatiin Matti Pöysti, sekä Teemu Tuomainen, jotka pystyivät näyttämään liikkeet hyvin ja oikeaoppisesti. Tämän jälkeen kuvista editoitiin kuvasarjoja ja yksittäisiä kuvia pienennettiin oppaaseen sopiviksi.

Opasta tehdessä siitä lähetettiin sähköpostin välityksellä joukkueen Laiholle esimakua ja mielipiteitä pyydettiin kertomaan jo suunnitteluvaiheessa.

Opas tehtiin PDF muotoiseksi, jotta sitä pystyisi selaamaan tietokoneelta, puhelimelta tai esimerkiksi padilta. Näin opas olisi myös kotona mahdollista tulostaa käyttöön. Ohjeistukseksi oppaan kanssa annettiin, että sen käyttäminen tulee vaatimaan valmentajien kannustamista, sillä nuori ei välttämättä ota sitä helposti aktiiviseen käyttöön.

Testijakso aloitettiin elokuun loppupuolella, sillä joukkueella oli heinäkuu kesälomaa. Virallisen testijakson voidaan katsoa kestäneen syyskuun alusta lokakuun loppuun ja marraskuussa lähetettiin palautekyselyt joukkueen valmentajalle. Palautekyselyistä oli oma versio vastattavaksi valmentajalle, sekä oma versio junioreille.

Palaute saatiin tammikuussa ja sen perusteella oppaaseen tehtiin muutoksia. Oppaan ulkoasua tehtiin selkeämmäksi muuttamalla liikkeiden ohjeistuksia ja pisteiden keräämistä. Sivuille lisättiin värejä, muotoja ja pisteiden keräämisen kriteerit laitettiin selkeämmin esille.

Projektityön aikataulu ja toteutus

Tammikuu 2014	Aiheen suunnittelu Toimeksianto Tavoitteen määrittäminen Ohjattujen harjoitusten aloittaminen 1krt/vko
Helmikuu 2014	Tiedon kerääminen ja taustan kirjoittaminen Oppaan ideointi Ohjatut harjoitukset
Maaliskuu 2014	Tiedon kerääminen ja taustan kirjoittaminen Oppaan ideointi Ohjatut harjoitukset
Huhtikuu 2014	Liikkeiden kuvaaminen Oppaan sommittelu Ohjatut harjoitukset

Toukokuu 2014	Liikkeiden kuvaaminen Oppaan sommittelu Ohjatut harjoitukset
Kesäkuu 2014	Oppaan valmistuminen ja palauttaminen kokeiluun
Heinäkuu 2014	Joukkue kesälomalla
Elokuu 2014	Harrastajat saavat oppaan
Syyskuu 2014	Opas kokeilussa
Lokakuu 2014	Opas kokeilussa
Marraskuu 2014	Palautekyselyiden lähettäminen
Joulukuu 2014	Palautekyselyt seuralla
Tammikuu 2015	Palautekyselyiden purku, Projektin purkaminen
Helmikuu 2015	Projektin avaaminen
Maaliskuu 2015	Viimeistely, Opinnäytetyö valmis

8 Opas

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuloksena syntyi omatoimisen kehonhallintaharjoittelun opas FC Kuusysin nuorille urheilijoille. Opasta testattiin kahden kuukauden testijakson ajan seuran 2003 vuonna syntyneiden poikien edustusjoukkueen kanssa, jonka jälkeen sen tästä jaksosta kerättiin palautetta kyselylomakkeiden (liite 1 & liite 2) avulla.

8.1 Oppaan sisältö

Oppaan rakenne muodostettiin taustaosan tietojen perusteella. Helppokäyttöisyyden kannalta liikkeet jaettiin osioihin: lämmittely ja liikkuvuus, keskivartalon hallinta, koordinaatio ja tasapaino, joka jaettiin vielä hyppelyihin ja muihin liikkeisiin. Pojat olivat harjoituksissa innostuneet akrobaattisista liikkeistä, joten oppaaseen päätettiin tehdä myös akrobatiaosio. Kohderyhmän huomioiminen koettiin kuitenkin tärkeäksi. Tätä varten haastateltiin myös muutamaa aikuista jalkapallon harrastajaa: millaiset liikkeet he olivat kokeneet lapsena mieluisiksi tehdä? Sen lisäksi ohjatuissa harjoituksissa seurattiin lasten motivoitumista erilaisten liikkeiden suorittamiseen. Kävi ilmi, että erilaiset pallon kanssa tehtävät harjoitukset motivoivat, joten pallo lisättiin useisiin liikkeisiin mukaan.

Kuvat sommiteltiin oppaaseen ja niiden viereen kirjoitettiin ohjeita liikkeen tekemiseksi. Seuran puolesta oppaasta tahdottiin A5 kokoinen, joten sivut sommiteltiin siihen kokoon sopiviksi. Liikkeiden ydinkohtia pyrittiin korostamaan niin, että niitä kirjoitettiin suoraan kuvan yläpuolelle. Oppaaseen kehitettiin myös systeemi, jonka avulla liikkeistä voi kerätä niitä tehdessä pisteitä. Lisäksi oppaaseen lisättiin nopea liikehakemisto ja ruudukkoita, joihin voi suunnitella oman harjoitusohjelman. Palautteen mukaan opasta muokattiin vielä alkuvuodesta 2015 lopulliseen muotoonsa.

Lopullinen Opas koostuu seitsemästä osiosta. Ensimmäisessä osiossa kerrotaan mitä kehonhallinta tarkoittaa ja miten se liittyy jalkapalloon. Toisessa osiossa kerrotaan oppaan käytöstä ja mahdollisuudesta pisteiden keräämiseen harjoittelun aikana. Osat kolmesta kuuteen käsittävät kehonhallintaharjoitteet. Harjoitteet ovat jaettu kategorioihin, jotka ovat: lämmittely ja liikkuvuus, keskivartalon hallinta, koordinaatio ja tasapaino, sekä akrobatia. Koordinaatio ja tasapaino osio on lisäksi jaettu kahteen ryhmään: hyppelyihin ja muihin liikkeisiin. Liikkeet on koottu yleisistä kehonhallintaharjoitteista, joita käytetään useissa eri lajeissa.


Kuva 1.

8. Sivuttain liikkumiset punnerrus asennossa
2p

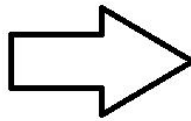
Ota punnerrus asento. Liiku sivuttain sekä vasemmalle, että oikealle. Ota ensin pieniä askelia sivulle ja lähde niiden onnistuessa suurentamaan "askelta". Muista pitää keskivartalon lihakset tiukkana! Selkä ei saa päästä notkolle.

- Kuinka suuren harppauksen pystyt tekemään tässä asennossa?

– Voit mitata matkan esimerkiksi jättämällä juomapullon lähtöpisteeseen ja merkkamalla kohdan johon pääset. Nyt yritä joka kerta harpata vielä pidemmälle!



HAASTE! Pystytkö liikkumaan myös eteen ja taaksepäin? 3p




2p = 3 "askelta" punnerrusasennossa molempiin suuntiin
3p = Haasteliike. 2 askelta eteen, 2 taakse
5p = 3x hyppy punnerrusasennossa

10. Sivuttain liikkumiset punnerrus asennossa

Ota punnerrus asento. Liiku sivuttain sekä vasemmalle, että oikealle. Ota ensin pieniä askelia sivulle ja lähde niiden onnistuessa suurentamaan askelta

- Keskivartalon lihakset tiukkana
- Selkä pysyy suorassa – ei mene notkolle
- Yritä tehdä mahdollisimman suuri harppaus, kun otat askeleen

Voit mitata matkan esimerkiksi jättämällä juomapullon lähtöpisteeseen ja merkkamalla kohdan johon pääset.



HAASTE! Pystytkö liikkumaan myös eteen ja taaksepäin?

Kuva 1. Vasemmalla on kuva alkuperäisestä oppaasta ja oikealla palautteiden mukaan muokattu versio.

8.2 Arviointi

Palautekyselyt tehtiin erikseen joukkueen valmentajalle, sekä harrastajille. Harrastajista ainoastaan yksi vastasi kyselyyn, joten tuloksissa voidaan tarkastella ainoastaan palautekyselyä, jonka valmentaja täytti. Yhden harrastajan kyselylomakkeesta saatiin suuntaa antavaa palautetta oppaan kehittämistyöhön.

Valmentajan kyselyllä pyrittiin löytämään vastaukset seuraaviin tutkimusongelmiin

- 1) Miten paljon opasta on käytetty?
- 2) Miten hyödyllinen opas on joukkueelle ollut?
- 3) Miten opasta voitaisiin kehittää?

Valmentajan kyselyssä on aluksi kartoitettu, kuinka paljon opasta on käytetty ohjattujen harjoitusten yhteydessä ja miten paljon oppaan käyttöön on valmentajan toimesta kannustettu. Lisäksi on kysytty tietävätkö lasten vanhemmat oppaasta. Seuraavassa osiossa kartoitetaan oppaan hyödyllisyyttä: onko kehonhallinnassa tapahtunut muutosta ja onko valmentaja kokenut oppaan hyödylliseksi joukkueen kannalta. Viimeisessä osiossa kartoiti-

tetaan oppaan helppokäyttöisyyttä, hyviä puolia, sekä kehitys kohteita. Lisäksi valmentajaa on pyydetty kertomaan, miten opasta aiotaan käyttää seurassa tulevaisuudessa. Ensimmäiset kahdeksan kysymystä ovat monivalintakysymyksiä. Kyselyn lopussa on kolme avointa kysymystä.

Kyselyt luotiin Microsoft Office Word- ohjelmalla. Ensimmäiset versiot kyselyistä lähetettiin arvioitavaksi opinnäytetyönohjaajalle, joka kertoi kyselyiden kehitettävät kohteet. Palautteen perusteella kyselyitä muokattiin. Tämän jälkeen ne lähetettiin sähköpostilla joukkueen valmentajalle. Valmentajan kanssa sovittiin, että hän tulostaa kyselyt ja täyttää ne joukkueen poikien kanssa yhteisissä harjoituksissa. Sovittiin, että tämä tapahtuu joulu-kuun aikana, jonka jälkeen valmentaja antaa täytetyt kyselylomakkeet arvioitaviksi. Tammi-kuun alussa saatiin takaisin valmentajan täyttämä kyselylomake, sekä yksi harrastajan täyttämä lomake. Valmentaja kertoi lomakkeiden palautuksen yhteydessä, että hän ei saanut muita harrastajia täyttämään lomakkeita, sillä he eivät olleet käyttäneet opasta kovin paljoa ja olivat kokeneet vastaamisen liian vaikeaksi.

Opasta on valmentajan mukaan käytetty ohjatuissa harjoituksissa melko harvoin, sillä rasti laitettiin kahden vastausvaihtoehdon satunnaisesti ja viikoittain väliin. Valmentajan toimesta harrastajia kannustettiin vähän käyttämään opasta ja siitä on tiedotettu kotiin. Avoimessa kysymyksessä kuitenkin epäillään, että koska opas on jaettu sähköisessä muodossa koteihin, se ei luultavasti mennyt kaikille perille. Valmentaja on kuitenkin kokenut, että kehohallinta on vähän parempi harrastajilla kuin ennen projektin aloittamista ja, että paremmalla kehohallinnalla on melko paljon vaikutusta jalkapallon eri osa-alueisiin. Valmentaja koki, että oppaasta on ollut vähän hyötyä joukkueelle.

Avoimista kysymyksistä käy ilmi, että opas on jaettu seurassa eteenpäin, mutta valmentajalla ei ole tietoa, kuinka paljon sitä on käytetty. Hyvää oppaassa on valmentajan mielestä selkeät kuvat ja ohjeet, sekä pisteiden kerääminen. Parhaan hyödyn hän on kuitenkin joukkueen kokenut saavan kevään ohjatuista kerran viikkoon toteutetuista harjoituksista.

9 Pohdinta

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, jonka avulla nuoret jalkapallon harrastajat pystyvät itsenäisesti harjoittelemaan ja kehittämään kehonhallintaansa. Opasta on mahdollista käyttää myös ohjattujen harjoitusten tukena ja valmentaja voi soveltaa sitä joukkueelleen sopivaksi.

Opas valmistui kesäkuussa, joten voidaan katsoa, että ensimmäinen tavoite saatiin täytettyä. Se lähetettiin joukkueen junioreille testiin elokuussa valmentajan toimesta ja oppaan käytön testijakso sijoittui syys- ja lokakuulle. Palautekyselyt lähetettiin valmentajalle, sekä junioreille marraskuussa ja ne saatiin takaisin tammikuun alussa. Palautekyselyn täytti lopulta valmentaja ja yksi juniori.

Oppaan testijakso epäonnistui, sillä oppaan käyttö junioreiden keskuudessa jäi vähäiseksi, kun tavoitteena oli, että he onnistuisivat harjoittelemaan sen avulla vähintään kerran viikossa. Syitä testijakson epäonnistumiseen oli useita. Testijaksoa ei suunniteltu ja ohjeet oppaan käyttöön olivat vähäiset. Ohjeistus oli, että lapsia tulisi tukea paljon oppaan käytössä, jotta he ottaisivat sen käyttöön. Lisäksi kerrottiin pisteiden keräämisestä. Ohjeet annettiin sähköpostin ja puhelimen välityksellä, mitkä eivät myöskään olleet välttämättä parhaat mahdolliset kanavat. Testijaksosta olisi luultavasti saatu enemmän irti, jos se olisi suunniteltu yhdessä joukkueen valmentajan kanssa. Kari Laiho toteutti testijakson nyt täysin itsenäisesti joukkueen kanssa, mikä jätti paljon vastuuta pelkästään valmentajan hartioille.

Testijakson suunnittelussa olisi hyvin voitu ottaa huomioon ensimmäisenä oppaan julkistaminen joukkueelle. Se olisi voitu ottaa selkeästi aiheeksi ja myös harrastajille olisi pitänyt kertoa, että heidän tulee harjoitella oppaan avulla. Tavoitteet omatoimisille harjoittelulle olisi voitu luoda yhdessä harrastajien kanssa, jolloin ne olisivat varmasti olleet myös heille paremmin selvillä. Toisena asiana olisi pitänyt huomioida jokin mittari tai seuranta-tapa oppaan käytölle. Nyt testijakson aikana ei ollut mitään seurantaa, joten oppaan käytön vähäisyyteen ei voitu reagoida kesken testijakson. Seurannan olisi helposti voinut toteuttaa haastattelemalla harrastajia ja käymällä heidän kanssaan läpi syitä siihen, miksi he eivät käytä opasta. Kolmantena asiana olisi pitänyt huomioida tarkemmin se, miten valmentaja antoi ohjeita oppaan käyttöön. Yhdessä olisi voitu sopia siitä, miten usein valmentaja muistuttaa harrastajia harjoittelemaan kotona oppaan avulla ja, miten hän pystyisi parhaiten kannustamaan ja innostamaan poikia. Voidaankin puhua motivoimisen puuttumisesta.

Opas itsessään pyrkii motivoimaan kertomalla, miksi kehonhallintaharjoittelua kannattaa tehdä ja miten se edistää myös jalkapallon pelaamista. Oppaasta on myös pyritty tekemään mahdollisimman mielenkiintoisen näköinen ja esimerkiksi pisteiden kerääminen liikkeistä on yksi keino, joka voi motivoida joitain harrastajia. Pallo on myös lisätty useisiin liikkeisiin mukaan, koska kyseessä on jalkapalloilijoita.

Aalto, Seppänen & Tapio (2010, 44.) kirjoittavatkin, että ohjatun toiminnan lisäksi lasta olisi hyvä kannustaa omatoimiseen liikkumiseen ja harjoitteluun. Liikuntapassit, kotiharjoitusohjeet ja muut aktiivisuusmittarit, joissa kerätään esimerkiksi liikunta pisteitä, ovat heidän huomioidensa mukaan sellaisia joista monet lapset innostuvat. Nämä keinot motivoimiseen ovat kuitenkin heikkoja jos opasta ei avata tai edes katsota kunnolla. Tärkeämpi kysymys motivoimiseen olisikin ollut kysymys siitä, miten harrastajia motivoidaan käyttämään opasta. Tämäkin oli paljolti vain valmentajan vastuulla, vaikka olisi ollut mahdollista ideoida sitä yhdessä. Harrastajat olivat kuitenkin motivoituneita ja innostuneita ohjatuissa kehonhallintaharjoituksissa, joten aihe sinänsä ei luultavasti ollut täysin epämieluisa.

Palautteen saaminen joukkueelta oli heikkoa, koska opasta ei käytetty aktiivisesti ja jotkut harrastajista eivät mahdollisesti käyttäneet opasta ollenkaan. Tästä syystä junioreiden kyselyä ei voitu ottaa huomioon lainkaan ja tarkasteltavana palautteena voitiin huomioida ainoastaan valmentajan antama palaute, sekä opinnäytetyöohjaajan palaute. Näiden palautteiden avulla oppaaseen tehtiin kuitenkin paljon muutoksia vielä testijakson jälkeen ja ne mahdollisesti helpottavat oppaan käyttöä entisestään. Pyrkimyksenä oli tehdä mahdollisimman selkeä ja mielenkiintoinen opas. Palautetta olisi kuitenkin voitu saada lapsiltakin jos palautetuokio olisi suunniteltu ja toteutettu eri tavalla. Nyt valmentaja tulosti itse palautekyselyt ja vei ne harrastajille täytettäväksi, mikä ei tuottanut tulosta vähäisen käyttöasteen vuoksi. Palautehetki olisi voitu suunnitella niin, että olisin itse mennyt oppaan kanssa harjoituksiin, antanut harrastajien selata opasta ja sen jälkeen kertoa mitä mieltä he siitä ovat. Näin he olisivat mahdollisesti keskittyneet palautteen antoon paremmin.

Palautteen mukaan kuvat ja tekstit olivat hyviä, sekä pisteiden kerääminen oli hyvä idea. Oppaan ulkoasu oli kuitenkin sekava ja ydinkohdat hukkuivat toisinaan muiden ohjeiden alle. Oppaaseen tarvittiin siis lisää selkeyttä. Huutomerkkejä oli myöskin oppaassa turhan paljon lähes jokaisella sivulla, joten niitä piti karsia runsaasti pois. Moniin liikkeisiin oli kirjoitettu ohjeita kieltämällä esimerkiksi: ”Älä koukista polvia”. Nämä pyrittiin kaikki muuttamaan positiivisempaan muotoon esimerkiksi: ”Pidä polvet suorina”. Osioiden järjestystä mietittiin myös ja todettiin, että parempi olisi, että taulukot, joihin liikkeitä voi kirjoittaa muistiin, voisivat olla oppaan lopussa. Aikaisemmin ne olivat heti sisällysluettelon jälkeen. Pisteiden kerääminen oli myös hieman epäselvää ja kriteerit niiden saamiseksi puuttuivat

lähes joka liikkeestä. Pisteille päätettiin luoda omat pistelaatikot jokaiselle sivulle, joista löytyisivät selkeästi pistemäärät, sekä kriteerit pisteiden saamiseksi. Ydinkohdille tehtiin lisäksi omat laatikkonsa, jotta ne erottuisivat selkeästi muista ohjeista. Pistelaatikot värjätettiin oranssilla ja ydinkohtalaatikot sinisellä värillä, jotta ne erotettaisiin myös toisistaan. Lisäksi oppaan kuvien ihmisille lisättiin puhekuplia, joihin kirjoitettiin muita ohjeita tai asioita, joita liikettä tehdessä tulisi muistaa.

Pisteiden kerääminen olisi varmasti motivoivampaa jos sillä saavuttaisi jotain aitoa hyötyä harjoituksissa. Olisimmekin voineet suunnitella jonkinlaisen palkintosysteemin harjoituksille, jotka olisivat käyttäneet opasta ja keränneet pisteitä. Nyt pisteiden kerääminen saattoi helposti jäädä irralliseksi osaksi ja harrastajat eivät nähneet hyötyä. Nuoremmilla voisi toimia esimerkiksi tarrojen kerääminen – tietystä pistemäärästä saisi aina tarran. Vanhemmilla palkintona voisi olla esimerkiksi peliajan lisääminen pisteiden mukaan.

Monipuolinen harjoittelu on tärkeää varsinkin nuoruudessa, sillä silloin kehittyvät motoriset perustaidot, jotka ovat perustana tulevien liikkeiden harjoittelulle, sekä lajitaitojen oppimiselle. Liian aikainen erikoistuminen yhteen lajiin saattaa altistaa liikuntavammoille ja myöhemmin lajin harrastamisen lopettamiseen. (Lämsä 2009, 39–40.) Lasten ja nuorten liikunnassa tulisi keskittyä erityisesti sen mielekkyyteen ja positiivisten kokemusten, sekä liikunnalliseen elämäntapaan kannustavaan tekemiseen, jotta liikunta pysyisi mukana läpi elämän lapsuudesta aikuisuuteen ja aikuisuudesta vanhuuteen asti. Harisen ja Rannikon mukaan (2013, 6) lapsena alkanut liikuntaharrastus saattaa monesti loppua jo yläkouluikäisenä. Laadukkaat lämmittelyt ja jäähdyttelyt, sekä eri kehonhallinta-, koordinaatio-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelut, kuuluu huomioida kokonaisvaltaisen harjoituksen toteuttamisessa (Ahonen & Parkkari 2011, 18). Oppaassa olevia liikkeitä voi käyttää alkulämmittelyiden yhteydessä, jolloin harjoitellaan jo samaan aikaan myös kehonhallintaa. Kehonhallintaa voitaisiin esimerkiksi näin tuoda helposti mukaan jokaisiin harjoituksiin jollakin tavoin.

Nuorten harrastaminen on muokkaantunut ja sitä tapahtuu paljolti ulkona kaduilla omatoimisesti, ilman aikuisen ohjaamista. (Sebek 2015). Itsenäinen tekeminen saattaa usein olla motivoivampaa kuin juoksuradan kuluttaminen ohjatuissa harjoituksissa. Nuorten harrastamisen kulttuuri on muutoksessa ja aikuiset voivat tukea tätä itsenäistä toimintaa kannustamalla nuoria kokeilemaan ja tekemään itse ja ottamalla selvää, mitä voi tehdä. (Harinen & Rannikko 2013, 5-8.) Voimme luoda omatoimista tekemistä tukevia tapoja harrastaa liikuntaa. Itse tehdessä kehitetään huomaamatta tapoja ja liikunnallisia tavoitteita. Oppimista tapahtuu paljon tarkkailemalla ja tutkimalla. Internet mahdollistaa taitojen ja tiedon

jakamisen uudella tavalla. Projektin tuotoksena syntynyt opas on nyt osana verkkoa ja mahdollinen nuorille, sekä muille aiheesta kiinnostuneille löydettäväksi.

Nykyaikana lasten ja nuorten omatoiminen liikkuminen ei ole samalla tasolla kuin ennen. Passivoitumisen mahdollistavat nykyaikainen teknologia, sillä usein puussa kiipeilyä enemmän kiinnostaa älypuhelimella pelaaminen. Sosiaalisia suhteita pystytään hoitamaan kännyköiden sovelluksien avulla ja ystäviä ei välttämättä tarvitse enää lähteä näkemään. Hakkaraisen (2009) mukaan suomalaisista nuorista puolet katsovat televisiota yli kaksi tuntia päivässä. Motoriset taidot eivät välttämättä enää kehity yhtäläillä kuin ennen, mikä taas vaikuttaa lajitaitojen oppimiseen. Tämän vuoksi taitoharjoitteluun olisi hyvä kiinnittää eri harrastuksissa erityistä huomiota.

Menestyviä urheilijoita valmennettaessa on kiistelty paljon aikaisen erikoistumisen ja monipuolisen harjoittelun eduista. Lajiin kiintyminen on tärkeää, jotta harrastus jatkuu myös lapsuuden jälkeen. Jotta laji tuntuu edelleen harrastamisen arvoiselta paineiden lisääntyessä ja kilpailun kovetessa, on siihen oltava sidos. Onnistumisen kokemukset ja hyvin toteutettu harjoittelu nuoruudessa voisivat vahvistaa tätä sidosta. (Forsman & Lampinen 2008, 38-39.) Jalkapallotaitojen kehittymisen kannalta, niiden harjoittelu on tärkeää. Jalkapallotaitoja tulee harjoitella läpi lapsuuden ja nuoruuden monipuolisesti. Kuitenkin keskittyessä pelkkiin jalkapallotaitoihin saatetaan muut taidot unohtaa helposti. Jalkapallon harrastaminen on jo itsessään melko monipuolista liikuntaa: siinä tulee nopeita käännöksiä, tasapainoa vaativia harhautuksia, rytmin muutoksia ja taitavuutta vaativia laukauksia, puskuja ja heittoja. Jos kuitenkin keskitytään pelkästään lajitaitojen harjoittamiseen, saatetaan monipuolinen kehonhallintaharjoittelu jäädä huomioimatta, jolloin tahattomasti saatetaan altistaa urheilija myöhemmille ongelmille. Hakkarainen ja Nikander (2009, 141) kirjoittavatkin, että kilpa- ja huippu-urheilijaa hidastavat erityisesti loukkaantumiset, joita pystytään ennaltaehkäisemään yhtenä hyvänä keinona hyvän kehonhallinnan avulla. Kaikista jalkapalloilijoista ei myöskään tule kilpaurheilijoita. Lajia harrastaa paljon lapsia ja nuoria ja sen vuoksi olisi tärkeää, että lapsuuden ja nuoruuden harjoittelu olisi monipuolista ja mielekästä. Liikunnallinen pohja luodaan lapsuudessa ja se vaikuttaa myös aikuisiän liikkumiseen ja harrastuksiin. Hyvillä ja monipuolisilla pohjataidoilla annetaan mahdollisuus harrastaa tulevaisuudessa mitä tahansa liikuntaa.

On hyvä, että FC Kuusysi seurassa on ymmärretty monipuolisen harjoittelun merkitys lapsuudessa ja nuoruudessa. Kehonhallintaharjoittelu oppaan avulla on yksi monista tavoista, jolla monipuolista harjoittelua voidaan toteuttaa ja lisätä. Se on otettu monien joukkueiden harjoitusohjelmaan mukaan, mikä osoittaa aitoa kiinnostusta aiheeseen. FC Kuusysi seura saa tästä opinnäytetyöstä hyvän välineen kehonhallintaharjoitusten tekemiseen joko

niin, että opasta kannustetaan käyttämään kotona tai, että sitä käytetään ohjattujen harjoitusten yhteydessä. Oppaasta ja opinnäytetyöstä käy ilmi, miksi kehonhallintaharjoittelu on tärkeää niin kaikkien liikunnallisten taitojen kuin jalkapallotaitojenkin kannalta. Seuran juniorit, sekä valmentajat pystyvät kouluttautumaan ja oppimaan uusia liikkeitä opinnäytetyön avulla.

Opasta voitaisiin kehittää esimerkiksi enemmän digitaaliseen suuntaan. Lapset kiinnostuvat nykyään paljon erilaisista tietokonepeleistä, joten tällaisen harjoitusohjelmankin voisi suunnitella jonkinlaiseksi peliksi. Liikkeiden tekeminen voisi muuttua kiinnostavammaksi jos hyppiä pitäisikin liikkuvan laserin yli tai pisteitä pystyisi keräämään reaaliaikaiseen sovellukseen, jossa pystyisi seuraamaan omaa kehittymistensä esimerkiksi kasvavan eläimen muodossa. Pienestä apinasta voisi harjoittelulla kehittyä vahva ja lihaksikas gorilla. Tai peli voisi olla seikkailullinen, jossa aina tietyllä pistemäärällä pääsisi seuraavalle tasolle ja uuteen maailmaan. Tällaisen pelin luomisessa vain mielikuvitus olisi mahdollisuuksien rajana, mutta sellaisen luominen vaatii jo teknistä taitoa melko paljon.

Opas voidaan ottaa mukaan ohjattuihin harjoituksiin ja siitä voidaan helposti muokata esimerkiksi kuntopiirityyppinen harjoitus. Harjoituksessa lapset voivat myös itse valita liikkeet oppaasta, jotka haluavat tehdä. Liikettä saadaan helposti lisää mukaan juoksemalla pisteeltä pisteelle tekemään liikkeitä. Nopeus- ja rektioharjoitus saadaan mukaan liittämällä liikkeitä osaksi nopeus rataa, jossa tietyllä pisteellä pitäisi tehdä aina jokin liike. Jos liikkeisiin lisätään mukaan nopeus, on kuitenkin tärkeää muistaa kiinnittää huomiota oikeisiin suoritustekniikoihin. Suoritustekniikat saattavat nimittäin helposti lähteä kärsimään jos tekemiseen ei keskitytä kunnolla.

Opas on kuitenkin koettu hyödylliseksi seurassa ja se on jaettu seuran juniori päällikölle. Valmentajan palautteen mukaan opas on koettu seurassa hyväksi ja sitä tullaan mahdollisesti käyttämään tulevaisuudessa. Opasta on mahdollista varioida erilaisilla tavoilla ja Kari Laiho olikin testijakson jälkeen tehnyt 4-5 sivun mittaisia tiivistelmiä oppaasta harrastajille kotiläksyksi. Myös kevään aikana ohjatut harjoitukset olivat olleet joukkueelle hyödyllisiä ja mielekkäitä. Sekä harrastajat että valmentaja olivat oppineet harjoituksissa uusia tapoja tehdä kehonhallintaharjoittelua ja he olivat jatkaneet harjoittelua vielä kevään jälkeen tehden muun muassa näitä samoja harjoituksia. Voidaankin katsoa, että ohjatut harjoitukset olivat onnistuneita.

Opas voi olla hyödyllinen myös muiden lajien oheisharjoitteluun. Monien eri lajien valmentajat ja ohjaajat ovat kysyneet olisiko mahdollista saada opasta myös heille käyttöön. Vaikka kohderyhmänä opasta tehdessä ovatkin olleet jalkapalloilijat, voidaan sitä kuitenkin

soveltaa muihinkin lajeihin. Kehonhallintaharjoittelua on tärkeää muistaa tehdä, oli kyseessä sitten salibandy, jalkapallo, uinti tai laji mikä tahansa. Nykytutkimusten mukaan säännöllinen kehonhallintaa ja liiketaitoja kehittävä harjoittelu tulisikin kuulua kaikkien urheilijoiden ympärivuotiseen harjoitteluun (Ahonen & Parkkari 2011, 20). Opas on pääasiassa suunnattu 8-12 vuotiaille jalkapalloa harrastaville pojille, mutta sitä voivat toki käyttää myös tytöt ja vanhemmat tai nuoremmat lapset, mikseivät aikuisetkin. Vapaasti saatavissa oleva opas sopii myös muiden lajien harrastajille, jotka tahtovat kehittää kehonhallintaansa. Mukana on liikkeitä, joita voi harjoitella vaikka ei harrastaisi mitään. Opas ei siis välttämättä ole ainoastaan jalkapalloa harrastaville. Se on vapaasti saatavissa ja mahdollisesti osa monipuolistuvaa omatoimista ja ohjattua liikuntakulttuuria.

Jalkapallon harjoittelussa on pikkuhiljaa kehittynyt ymmärrys lajin kokonaisvaltaisuudesta ja sen vuoksi lajin valmennusta ja harjoittelun suunnittelua on uudistettu Suomessa. Huh-
tikuussa 2012 julkistettiin palloliiton strategiaan pohjautuvaa yhtenäinen valmennuslinjaus, jossa muun muassa kehoitetaan tekemään erilaisia kehonhallintaharjoitteita oheisena ennen varsinaisia joukkueharjoituksia. (Suomen palloliitto, 2015.) Jalkapallo ymmärretään nykyään paremmin taitolajina ja taidon oppimiseen, sekä kehonhallintaan on tätä myöten kiinnitetty huomiota. Suunnitelmallinen kehonhallintaharjoittelu varsinkin lapsuudessa ja nuoruudessa voi olla yksi hyvä keino, jolla voidaan kehittää jalkapalloa ja sen harrastajien liikunnallisia taitoja toivottuun suuntaan.

Lähteet

Aalto, R, Seppänen, L. & Lindberg, A. 2013. Treenaa terve ja timmi vatsa. Keho kuntoon – sarja, osa 1. Saarijärven Offset Oy.

Aalto, R, Seppänen, L. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Aalto, R. & Kykyri, H. 2009. Keskikeho kuntoon – monipuolista harjoittelua jumppapallolla. Suomen urheiluliiton julkaisut Oy. Lahti.

Ahtiainen, J. 2004. Notkeus. Teoksessa Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (toim). Kuntotestauksen käsikirja, s. 180-185. Julkaisu nro. 156. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Ahonen, J. & Parkkari, J. 2011. Kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa urheilusuoritusta ja ehkäisee vammoja. Liikunta & Tiede 48 (5), 18–22.

Airo, J. 2009. Eteenpäin, ylöspäin: FC Kuusysin tarina 1934–2009. FC Kuusysi Ry. Lahti.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki: Motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Eskola, J 1998. Pyöreän pallon eri kulmat. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Etelä-Espoon Pallo 2015. Rytmikyky. Luettavissa: <http://www.etelaespoonpallo.fi/espalinja/kokonaisvaltainen-valmennus/fyysinen/taitavuustekijat/rytmikyky/>. Luettu: 8.1.2015

FC Kuusysi Ry. Toiminta-ajatus ja arvot. Luettavissa: http://fckuusysi.fi/?sivu=toiminta-ajatus_ja_arvot. Luettu: 25.6.2014.

Finni, J & Mäenpää, P. Monipuolisuus. Valo. Luettavissa:
<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/monipuolisuus>. Luettu: 19.7.2014.

Finnpanel Oy 2014. TV-mittaritutkimuksen tuloksia. Vuosi 2014 Yle TV2. Luettavissa:
www.finnpanel.fi/tulokset/tv/vuosi/top/2014/yle2.html. Luettu: 12.1.2015.

Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatua käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Greg Gatz, 2009. Complete conditioning for soccer. Human Kinetics. USA.

Hakkarainen, H & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A, & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 139-159. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H 2009. a. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A, & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 55-68. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2009. b. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A, & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 73-102. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2009. c. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A, & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 195-218. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. & Kangaspunta, M. 2013. Harjoittelun monipuolisuus. Julkaisussa Nuori Suomi & Suomen Olympiakomitea, 2013. Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa. SLU paino. Luettavissa:
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTVfMjlfMTIhMjQzXzA5MTEwNF9MYWdqYWtrdXVzX2xhc3Rlbi9qYV9udW9ydGVuX3VyaGVpbHVzc2EucGRmIl1d/091104%20Lahjakkuus%20lasten%20ja%20nuorten%20urheilussa.pdf>. Luettu 3.6.2014.

Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18 vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuoto-

dot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. Likes/Linet. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/275/LaNuMeta300106.pdf>. Luettu: 2.7.2014.

Harinen, P. & Rannikko, A. 2013. Käännös uuteen liikuntakulttuuriin päin! Julkaisussa Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Harineen, P. & Rannikko, A. (toim.). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>. Luettu: 25.2.2015

Heinonen, O. & Kujala, U. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. Duodecim nro. 6/2001. Luettavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo92159.pdf>. Luettu: 20.6.2014.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Osa 1. Suositukset. s. 18-29. Teoksessa Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Reprotalo Lauttasaari Oy. Helsinki.

Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T., Kantosalu, K. & Hakkarainen, H. (toim.) 2008. Urheilevien lasten ja nuorten fyysimotorinen harjoittelu. SLU paino. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTVvMTIvMDkvMTRfNTIvMTRfODkzX0h5dmFfaGFyYm9pdHRlbHVfQTR2ZWVvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf. Luettu. 24.6.2014.

Häyrynen, T. & Kemppinen, L. 2007. Liikunta harrastuksena. Painettu EU:ssa.

Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 263-277. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Kalaja, T & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 232-254. WSOY. Helsinki.

- Kallio, T. 2004. c. Urheiluvammat. Teoksessa Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s. 293-310. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Kemppinen, P. 2003. Taitajan tie. Tanoke valmennuksen käsikirja 1. Kannustusvalmennus P.&K.. Oy. Vantaa
- Kemppinen, P & Luhtanen, P. 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekanikka. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Kemppinen, P. & Sunila, S. 2005. Taitajan tie 2. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Kotiranta, K., Serti, P. & Schroderus, T. 2007. Hyvän kunnon käsikirja. WSOYpro/Docendo-tuotteet. Jyväskylä.
- Koskela, J. & Pasanen, K. Terve Urheilija. Kehon hallinta ja liiketaidot. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/viikottaisenharjoittelunsisallot/kehonhallintajaliiketaidot>. Luettu: 5.6.2014.
- Kujala, A. 2007. Fyysisen ja lajiharjoittelun yhdistäminen. Jalkapallovalmentaja 1/2007.s. 4-7.
Luettavissa: http://jalkapallovalmentajat-fi.bin.directo.fi/@Bin/922af6a3429b4a4c07e68fa2803328c6/1395229170/application/pdf/120594/Nettiin_Valmentaja1.pdf. Luettu: 6.6.2014
- Sebek, L. 1.2.2015. Doctor in faculty of physival culture. Palacky University. Haastattelu. Vierumäki.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s. 15-68. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Magill, R 2007. Motor learning and control: concepts and applications. 8th ed. McGraw-Hill companies, inc. New York.
- Mero, A 2004. Nopeus. Teoksessa Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. (toim). Kuntotestauksen käsikirja, s. 164-168. Julkaisu nro. 156. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki

Mero, A., Jouste, P. & Keränen, T. 2004. a. Nopeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s. 293-310. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mero, A. 2004. b. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s. 293-310. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Miettinen, P. 1999. Jalkapallo. Teoksessa Miettinen, P. (toim.), Ahlsten, R., Arvonen, S., Borg, P., Dahlström, J., Hurme, K., Iivonen, M., Kekäläinen, M., Laihonon, P., Mattila, A., Miettinen, M., Mäkelä, M., Nikku, R., Puolanne, M., Pulmu, P., Ranto, S., Sorjonen, P., Stevander, A., Vatanen, J., Vuohiniemi, M. & Wikström, J. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Pasanen, K & Koskela, J. Terve Urheilija. Kehon hallinta ja liiketaidot. Luettavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/viikottaisenharjoittelunsisallot/kehonhallintajaliiketaidot>. Luettu: 5.6.2014.

Piispa, M. 2013. Huipulle vai hivin vuoksi – mikä 2000-luvun suomalaisnuoria liikuttaa? Julkaisussa Harinen, P & Rannikko, A (toim.). Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja. Helsinki. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf>. Luettu: 12.1.2015

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. VK-Kustannus Oy. Lahti

Suomen palloliitto, 2015. Palloliiton valmennuslinja. Luettavissa: <http://www.palloliitto.fi/palloliitto/valmennuskeskus/palloliiton-valmennuslinja>. Luettu: 27.2.2015.

Suomen palloliitto, 2014. Jalkapallo on monipuolisuuden kannattaja – pallonhallintataidot pitää hankkia jo lapsuudessa. Luettavissa: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bQ3OQIVd3pEJ:www.kpv.fi/materiaalipankki/%3Fdownload%3D7781+&cd=12&hl=fi&ct=clnk&gl=fi>. Luettu: 20.7.2014.

Suomen palloliitto, 2014. Jalkapallosäännöt. Luettavissa: https://www.palloliitto.fi/sites/default/files/liitteet/jalkapallosaannot_2014.pdf. Luettu: 13.1.2015

Terveystalo, 2013. Jalkapalloilija ei kolhuilta säästy. Luettavissa:

http://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Sport/Sport-tietopankki/Lajiesittely_jalkapallo1/.

Luettu 21.3.2014.

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita publishing Oy. Helsinki.

Viitanen & Ukkonen 2006. Jalkapallo. Selvitysraportissa Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T., Kantosalo, K. & Hakkarainen, H. (toim.) Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu . SLU paino. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMTcvMTRfMjNfNDBfOTdfSHI2X19oYXJqb2I0dGVsdV9fc2Vsdml0eXMucGRmI1d/Hyv%C3%83%C2%A4_harjoittelu_-selvitys.pdf. Luettu: 24.6.2014

Virkkunen, A. 2000. Kouluvoimistelusta kehonhallintaan. Oy Edita Ab. Helsinki.

Virtanen, A. 2014. Jalkapallon harrastajien määrä on kohta 120 000. Helsingin Sanomat 17.2.2014 11:23. Luettavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/a1392605152445>. Luettu: 12.1.2015

Liitteet

Liite 1. Palautekysely valmentajalle

Kysely valmentajalle ”Kehonhallinnasta taitoa pelikentälle! – oppaan käytöstä apuna joukkueen harjoittelussa

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää valmentajan näkökulmaa siihen, miten paljon opasta on käytetty ja miten hyödyllinen se on joukkueelle ollut. Vastaa kysymyksiin oman näkemyksesi mukaan. Ympyröi parhaiten sopiva vaihtoehto. Lopussa on kysymyksiä, joihin saat vastata vapaasti. Toivon, että jaksat vastata perusteellisesti kaikkiin kysymyksiin. Kiitos jo etukäteen vaivannäöstä

- **Oletteko käyttäneet opasta ohjattujen harjoitusten yhteydessä?**

Ei lainkaan Satunnaisesti Viikoittain
Useammin

- **Jos vastaus on ei lainkaan, niin oletteko tehneet muuta kehonhallinta-harjoittelua ilman opasta?**

Ei lainkaan Satunnaisesti Viikoittain Useammin

- **Oletko aktiivisesti kannustanut joukkuelaisia käyttämään opasta?**

Ei lainkaan Vähän Melko paljon Paljon

- **Tietävätkö lasten vanhemmat oppaasta?**

Mahdollisesti, jos lapsi on kertonut siitä Asiasta on tiedotettu kotiin
Asiasta ei ole tiedotettu kotiin

- **Oletko huomannut, että poikien kehonhallinta on parantunut?**

Ei lainkaan Vähän Melko paljon Huomattavasti

- **Oletko huomannut, että paremmalla kehonhallinnalla on vaikutusta jalkapallon eri osa-alueisiin?**

Ei lainkaan Vähän Melko paljon Huomattavasti

- **Oppaasta on ollut hyötyä joukkueelle**

Ei lainkaan Vähän Melko paljon Huomattavasti

- **Onko opas ollut helppokäyttöinen? Laita raksi janalle mielestäsi sopivaan kohtaan.**

Helppo _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ Vaikea

Seuraaviin kysymyksiin voit vastata vapaamuotoisesti loppuun tai paperin toiselle puolelle. Voit antaa myös vapaata palautetta kysymysten ulkopuolelta!

- **Kysymykseen 8 laitoit raksin sille kohdalle, joka kuvasi parhaiten sitä, miten helppo opasta on ollut käyttää. Mitkä seikat ovat vaikuttaneet siihen, mihin kohtaan raksin laitoit?**
- **Mikä oppaassa on ollut erityisen hyvää/vaatisi kehittämistä?**
- **Aiotteko/miten aiotte käyttää opasta tulevaisuudessa? (Joukkueessa, koko seurassa)**

Kiitos!

Liite 2. Palautekysely harrastajille

Kysely ”Kehonhallinnasta taitoa pelikentälle” – oppaan käytöstä itsenäisen harjoittelun tukena

Moikka! Pari kuukautta sitten joukkueenne sai käyttöönsä ”Kehonhallinnasta taitoa pelikentälle” – oppaan. Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää sitä, miten olet sitä käyttänyt, sekä onko siitä ollut hyötyä. Vastaa kysymyksiin sen mukaan, miten sinä itse koet kysymyksissä kysytyt asiat. Ympyröi vastausvaihtoehdoista aina parhaiten itseäsi kuvaava vaihtoehto. Älä jätä tyhjiä kohtia!

1. Olen saanut oppaan käyttööni Kyllä Ei

2. Olen käyttänyt opasta apuna, kun olen harjoitellut kotona

En koskaan 1-2krt/vko 2-3krt/vko 4-5krt/vko

Joka päivä Satunnaisesti

3. Olen katsonut opasta pääsääntöisesti

Tietokoneelta Padilta Olen tulostanut sen käyttööni
Puhelimesta

4. Olen pitänyt päiväkirjaa kehonhallinta harjoittelustani

En lainkaan Satunnaisesti Viikoittain
Päivittäin

5. Ennen kuin sain oppaan käyttööni, kehonhallintani oli

En tiedä mitä on kehonhallinta Melko huono Melko hyvä Erinomainen

6. Koen kehonhallintani kehittyneen sen jälkeen, kun aloin harjoitella oppaan avulla

Ei yhtään Vähän Paljon Huomatavasti

7. Ymmärrän, miksi kehonhallintaa kannattaa harjoitella jalkapallon pelaamisen lisäksi

En lainkaan Huonosti Hyvin Täysin

8. Opas on mielenkiintoisen näköinen (Vastaa asteikolla 1-4 niin, että 1=täysin erimielä ja 4=täysin samaa mieltä)

1 2 3 4

9. Koen, että oppaassa olevien harjoitteiden tekeminen on kehittävä

1 2 3 4

10. Olen saanut tukea harjoitteluun (esim. valmentajalta, vanhemmilta..)

1 2 3 4

11. Oppaassa olevat liikkeet ovat (ympyröi kaikki sanat, jotka mielestäsi pitävät paikkansa)

Mielenkiintoisia	Uusia	Vaikeita	Helppoja	Kehittäviä
Mielekkäitä	Hauskoja	Motivoivia	Tylsiä	Haastavia
				Raskaita

12. Olen kerännyt pisteitä harjoituksistani

Joka kerta	Satunnaisesti	En lainkaan
------------	---------------	-------------

13. Mikä sinua on motivoinut, kun olet harjoitellut oppaan kanssa?

14. Jos et ole harjoitellut oppaan avulla, mitkä ovat olleet suurimmat syyt sen taustalla?

15. Miten opasta voisi mielestäsi kehittää? (esim. liikkeet, ulkonäkö, käyttämisen helpottaminen, pisteiden kerääminen yms....)

Loppuun tai paperin toiselle puolelle voit kirjoitella vielä vapaata palautetta mieleesi tulevista asioista.

Kiitos, ☐ Tsemppiä treenaamiseen!

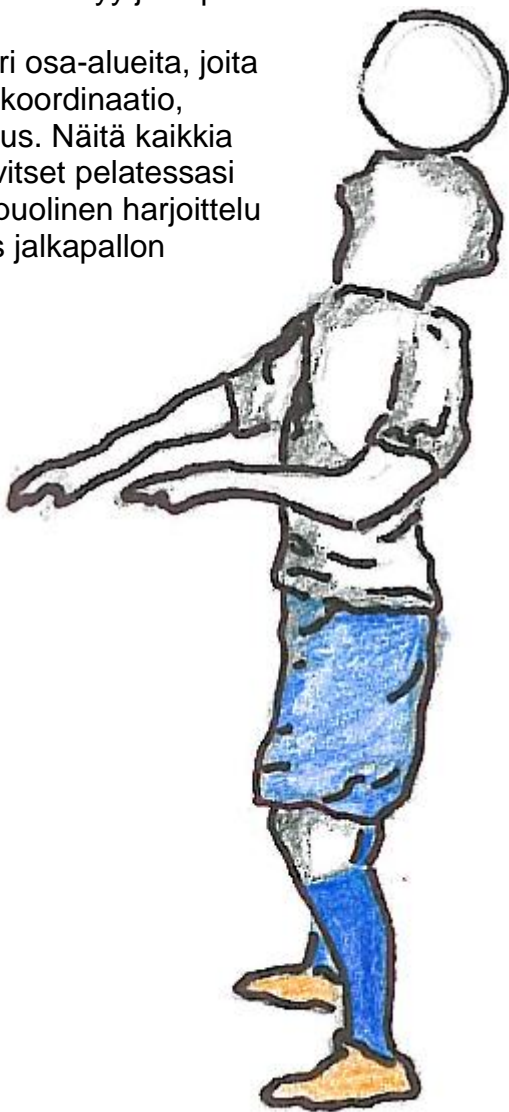


Moi!

Miten pystyn pelaamaan parempaa jalkapalloa? Voinko harjoitella sitä kotona? Miten? Tämän vihkosen sivuilta löydät erilaisia harjoitteita, joiden avulla pystyt helposti ja hauskesti kehittämään kehonhallintaasi. Mitä se kehonhallinta sitten on ja miten se liittyy jalkapalloon?

Kehonhallinta käsittää useita eri osa-alueita, joita ovat muun muassa tasapaino, koordinaatio, keskivartalonhallinta ja liikkuvuus. Näitä kaikkia kehonhallinnan osa-alueita tarvitset pelatessasi jalkapalloa ja siksi niiden monipuolinen harjoittelu auttaa sinua kehittymään myös jalkapallon pelaajana.

Pidät käsissä avainta taitojesi kehittämiseen ja uusien asioiden oppimiseen. Osa harjoitteista on vaikeampia ja osa helpompia. Jos et heti onnistu vaikeammissa tehtävissä palaa helpompiin ja tee niitä niin kauan, kunnes ne onnistuvat. Näin kehityt koko ajan ja lopulta vaikeammatkaan liikkeet eivät enää tunnu vaikeilta. Pidä harjoittelusta päiväkirjaa niin huomaat helpommin kehityksesi. 😊



Sisällysluettelo

1. Kehonhallinta	3
2. Pisteet	4
3. Lämmittely ja liikkuvuus.....	6
4. Keskivartalon hallinta	16
5. Koordinaatio ja tasapaino.....	24
Hyppelyt.....	25
Muut liikkeet.....	28
6. Akrobatia.....	34
7. Nopea liikehakemisto	46
8. Lähteet.....	54

Teksi ja kuvat: Siiri Kumpulainen, Lahdessa 2014.

Kuvien mallit: Matti Pöysti & Teemu Tuomainen

Yhteistyössä FC69 seuran kanssa

Kehonhallinta

Kehonhallinta on taitoa, joka määrittää kuinka sujuvaa, voimakasta ja rytmikästä liikkumisesi on. Huono kehonhallinta voi johtaa urheiluvammoihin, jotka pistävät pitkäksi aikaa sivuun harjoittelusta, sekä heikentävät suorituskyykyä. Kehonhallinnan eri osa-alueiden harjoittelu auttaa oppimaan taitoja helpommin myös tulevaisuudessa. Yleensä ne, joiden kehonhallinta on eniten kehittynyt, pärjäävät parhaiten myös lajitaidoissa.

Mihin futari tarvitsee kehonhallintaa?

Jalkapallo vaatii laajina nopeita suunnanmuutoksia, sekä taitoa vaihtaa painopistettä nopeasti. Harhautukset vaativat lisäksi sujuvaa ja nopeaa jalkatekniikkaa. Jopa laukaiseminen on koordinaatiota vaativa liike. Liikkuvuus on myös isossa osassa, sillä pallon tavoittelu voi vaatia venymistä ääriasentoihin.

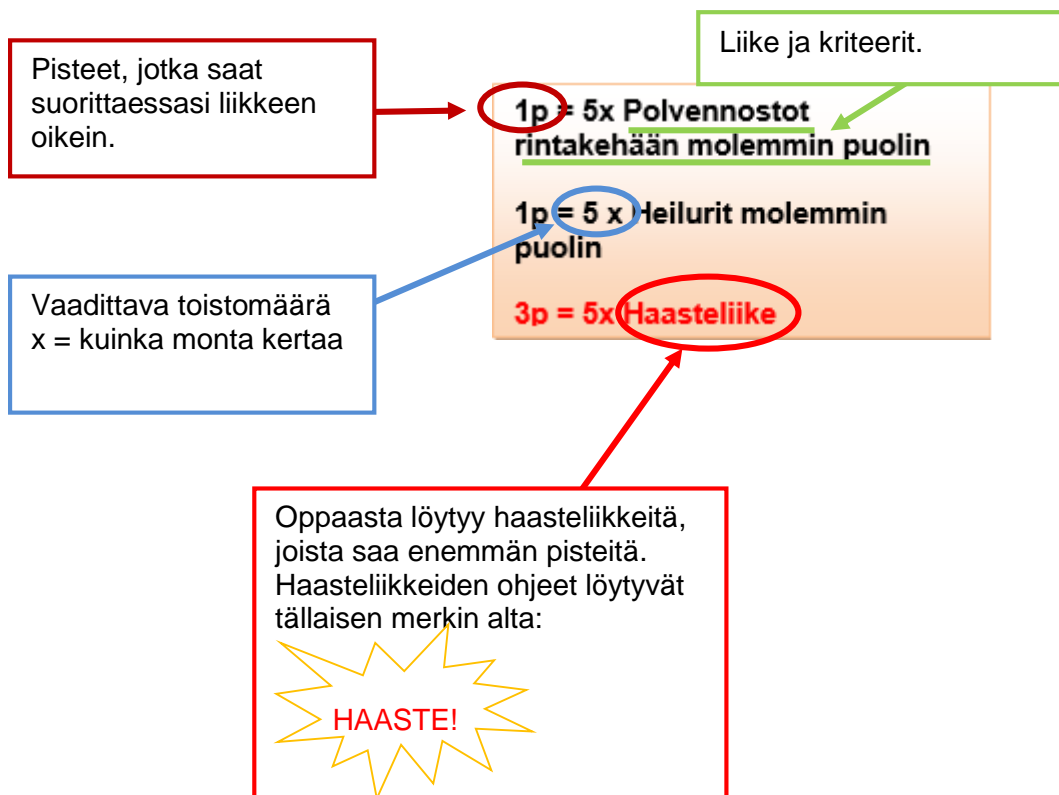
Kehonhallinta on monipuolista taitavuutta. Taitava jalkapallon pelaaja ei opi kaikkia taitojaan pelikentällä, vaan harjoittelun on oltava monipuolista. Monipuolinen kehonhallintaharjoittelu tukee oppimistasi ja auttaa sinua myös tulevaisuudessa oppimaan uusia taitoja.



Pisteet

Jokaisen liikkeen onnistuneesta suorittamisesta voit saada pisteitä. Pisteitä saa ainoastaan jos liikkeen tekee vaadittavien toistomäärien mukaan. Älä siis huijaa tekemällä ainoastaan kerran. Oppiminen vaatii paljon toistoja.

Pisteet näkyvät yleensä sivun ylälaudassa sijaitsevassa oranssissa pistelaatikossa. Pistelaatikossa näkyvät pisteet, jotka liikkeestä on mahdollista saada ja kriteerit pisteiden saamiseksi.



Huippujalkapalloilijoilla, kuten esimerkiksi Lionel Messin pelaamisessa näkyy hyvän liikkuvuuden merkitys eli se, kuinka lihasten ja nivelten liikelaajudella on merkitystä. Hyvän pelaajan tunnistaa siitä, että heiltä löytyy koordinaatiokykyä, liikkuvuutta, sekä keskivartalon hallintaa ja lisäksi ominaisuuksien yhteistyö toimii moitteettomasti

Liikkeitä tässä oppaassa on yhteensä 51. Se on aika paljon jos jokaisen tekee huolella ja toistaa saman liikkeen vielä useamman kerran niin kuin kuuluu. Sinun ei siis tarvitse tehdä kaikkia tämän oppaan sisältämiä liikkeitä kerralla vaan voit valita jokaisesta osiosta esimerkiksi 4-5 liikettä. Osioita on yhteensä 6 ja jos valitset jokaisesta esimerkiksi 4 liikettä tarkoittaa se jo yhteensä 24 liikettä! Räätlöi siis oma treenisi päivän fiilikseen sopivaksi. Harjoittele kotona jalkapallo harjoitusten ohella 1-2 kertaa viikossa.

Viimeisiltä sivuilta löydät taulukoita, joihin voit halutessasi kirjoittaa muistiin harjoituksesi ja laskea pisteesi myös yhteen. Muista sarakkeeseen voit kirjoittaa asioita, joita liikkeestä täytyy muistaa. Esimerkiksi: jännitä vatsalihaksia, pidä kyynärpäät suorina...

Kokeilkaa kaverin kanssa ottaa kisaa siitä, kumpi saa enemmän pisteitä kerättyä esimerkiksi puolen tunnin aikana. Muista, että pisteiden kerääminen ei kuitenkaan saa mennä huolellisen tekemisen edelle.

Lämmittely ja liikkuvuus

Lämmittely on tärkeä tehdä ennen jokaista harjoitusta, sillä sen väliin jättäminen suurentaa loukkaantumisriskiä. Nämä liikkeet kehittävät samalla tasapainoa, voimaa ja liikkuvuutta, eli ne auttavat osaltaan oppimaan vaikeampia liikkeitä. Liikkuvuusharjoittelu on tärkeää, sillä on useita liikesuorituksia, jotka eivät ole mahdollisia ilman riittävää liikelaaajuutta. Jalkapallon pelaajalle varsinkin aktiivinen liikkuvuus on merkittävää, sillä pelin aikana vartaloon kohdistuu useita kurotuksia ja kiertoliikkeitä, jotka ovat mahdollisia ainoastaan harjoittelun avulla.

- 1. Aloita pyrittelemällä koko vartalo läpi! Pää, kädet, ranteet, lantio, polvet ja nilkat.**



1p = 5x mittarimato
punnerrusasentoon

2p = 5x mittarimato, jossa kädet
jatkovat yli hartialinjan

3p = 5x Haasteliike

2. Mittarimato

Pyri alusta asti pitämään jalat mahdollisimman suorana ja yritä koskettaa käsillä lattiaan. Kävele käsillä eteenpäin etunoja-asentoon ja sen jälkeen kävele taas jalat käsien luokse. Käsia voi yrittää viedä vielä etunoja-asennosta pidemmälle. Vaatii jo hyvää keskivartalon hallintaa.

- Kädet ja jalat pysyvät koko ajan suorina
- Kävele jaloilla niin lähelle käsiä, että tunnet takareisissä venytystä



HAASTE!

Pystytkö tekemään saman niin, että pompit saman liikkeen sekä käsillä, että jaloilla?

HUOM! Pyri tässäkin pitämään kädet ja jalat mahdollisimman suorana. Työntö ei tapahdu koukistamalla käsiä



**1p = 5x nivuspumppaus
molemmiin puolin**

**1p = 5x jalanheitot molemmille
puolille**

3. Nivuspumppaukset

Ota etunoja-asento. Pomppaa jalat auki niin, että toinen jalka tulee koukkuun eteen ja toinen jää suoraksi taakse. Tee asennossa pari pumppausta ja hyppää jalat toisin päin. Venytystä kuuluisi tuntua lonkankoukistajissa.

- Etujalka muodostaa 90 asteen kulman
- Takajalka ja kädet suorina



4. Jalanheitot

Heitä jalkaa suorana eteen. Kosketa vastakkaisella kädellä varpasiin.

- Polvi suorana
- Venytyksen kuuluu tuntua takareidessä



2p = 5x Flamingo kävelyt
molemmin puolin

3p = 5x Haasteliike

5. Flamingo kävelyt

Laita toinen jalka koukkuun taakse ja ota siitä kädellä kiinni.
Pidä koko ajan jalasta kiinni ja kosketa lattiaan vapaalla
kädellä. Vaihda jalkaa.

- Koita pitää tukijalan polvi koko ajan suorana
- Pysy tasapainossa koko liikkeen ajan

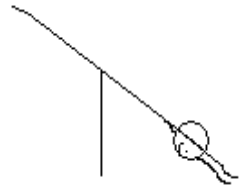


HAASTE!

Pidä jalka vaa-assa suorana takana ja kosketa lattiaan ilman,
että menetät tasapainoasi.



Pyri pitämään suora
linja päästä varpasiin
koko liikkeen ajan:



**1p = 5x Polvennostot
rintakehään molemmin puolin**

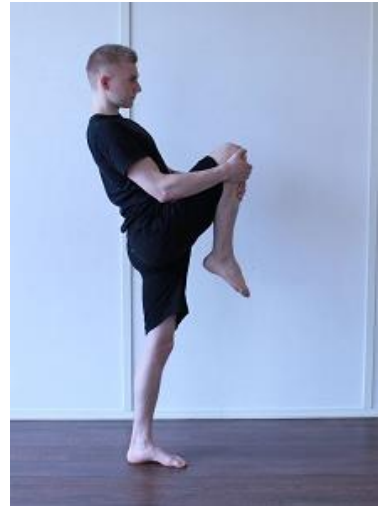
**1p = 5 x Heilurit molemmin
puolin**

3p = 5x Haasteliike

6. Polvennostot rintakehään

Nosta jalkaa koukussa ylöspäin kohti rintakehää. Auta vetämällä käsillä niin ylös kuin mahdollista.

- Venytystä pitäisi tuntua lonkankoukistajassa, mutta sitä voi tuntua myös takareidessä.



7. Heiluri

Ota tukea esimerkiksi seinästä. Pidä tukijalka koko ajan suorana ja heiluttele seinästä ulompaa jalkaa rennosti eteen ja taakse. Aloita pienestä heilurista ja laajenna kaarta pikkuhiljaa.



HAASTE!

Sama liike, mutta pidä heiluva jalka suorana koko liikkeen ajan.

**1p = 5x avauskierrot molemmin
jaloin**

**1p = 5x Kylkivenytykset
molemmin puolin**

8. Avauskierrot

Nosta jalkaa 90 asteen kulmassa suoraan eteen ja käännä sivulle. Tee molemmilla jaloilla. Suurena liikettä joka kerta!



9. Kylkivenytykset

Seiso noin hartianleveydellä haara-asennossa. Ota pallo käsiisi ja nosta se kohti kattoa. Venytä itsesi niin pitkäksi kuin pystyt ja lähde viemään palloa vasemmalle. Laske rauhallisesti viiteen ja vaihda puolta.

- Pidä koko ajan kädet suorana
- Kallista vain ylävartaloa niin, että lantio pysyy koko ajan paikoillaan



1p = 5x tuulimylly (molempiin varpasiin kosketus 5 kertaa)

2p = 5x alavartalon kierrot molempiin suuntiin

3p = 5x Haasteliike molempiin suuntiin (Haasteliike seuraavalla sivulla)

10. Tuulimylly

Seiso hiukan hartioita leveämmässä haara-asennossa ja levitä kädet vaakatasoon suoraksi sivuille. Kumarru suoralla selällä ja kosketa aina vastakkaisella kädellä vastakkaisen jalan jalkaterään.



11. Alavartalon kierrot

Pidä ylävartalo paikoillaan ja lähde kiertämään alavartaloa hyppäämällä kevyesti ilmaan ja viemällä jalkoja sivulta sivulle. Pidä pallo käsissä ja vie se hypyn aikana vastakkaiselle puolelle.



Muista joustaa polvista, kun tulet hypystä alas 😊

HAASTE!

Sama liike kuin alavartalon kierrot muuten, mutta nyt hyppy tehdään yhdellä jalalla.



12. Rapupyörintä

2p = 2 kokonaista kierrosta
rapuasennossa molempiin suuntiin

Rapukävely on sinulle varmaan tuttu? Toisin voitaisiin sanoa väärinpäin konttausasento. Peppu ei saa roikkua vaan päästä polviin asti sinun tulisi saada mahdollisimman suora linja vartaloosi!



**2p = 2 kokonaista kierrosta ympäri
karhuasennossa molempiin suuntiin**

**2p = 5x jalat pään yli ja kosketus
varpailla palloon**

3p = 5x Haasteliike

13. Karhupyörintä

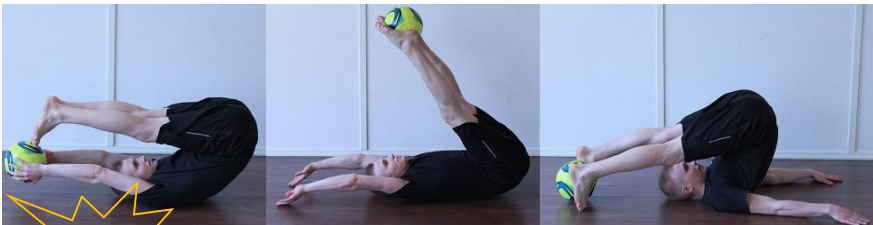
Karhuasennossa jalat ja kädet ovat suorina. Peppu nostetaan kohti kattoa. Liikkuminen asennossa tapahtuu niin, että jalkoja ja käsiä liikutellaan koko ajan suorana – niitä ei siis koukisteta missään vaiheessa



- Jalat ja kädet pysyvät koko liikkeen ajan suorina

14. Jalat pään yli

Käy selällesi makaamaan maahan. Lähde nostamaan jalkoja ylöspäin ja lähde viemään niitä pikku hiljaa pään yli kohti lattiaa. Peppu nousee maasta ja polvet tulevat pään viereen molemmin puolin. Ota pallo käsiisi ja koeta koskettaa jaloilla palloa! Voit kokeilla myös pitää palloa jalkojen välissä koko matkan ajan.



HAASTE!

Sama liike niin, että polvet pysyvät koko ajan suorina.

**2p = 5x selän pyöristys ja
5x selän notkistus**

15. Selän pyöristys ja notkistus

Ota konttausasento. Pyöristä selkä niin pyöreäksi kuin pystyt, pidä asento laskemalla hitaasti viiteen ja rentouta. Tämän jälkeen notkista selkä ihan notkolle, pidä taas asento laskemalla viiteen ja rentouta.

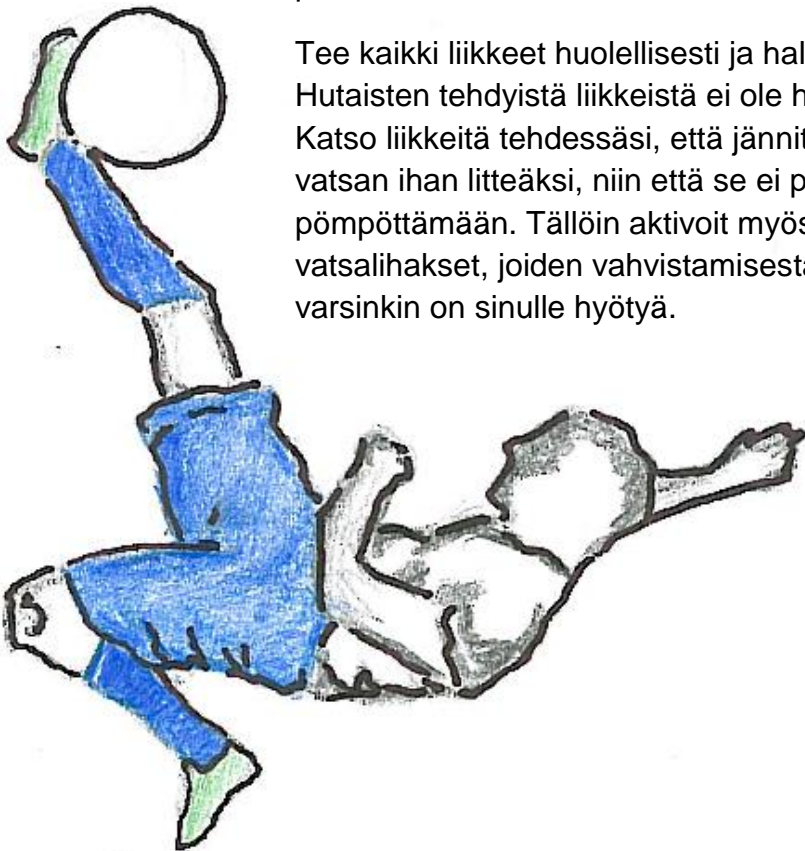


Keskivartalon hallinta

Sen lisäksi, että on kiva esitellä hyvän näköisiä vatsalihaksia rannalla, on keskivartalon lihasten hyvästä kunnosta muutenkin hyötyä. Keskivartalon lihakset pitävät yllä ryhtiä ja lisäksi ne mahdollistavat elimistön suoriutumisen nopeista pysähdyksistä ja käännöksistä.

Jos keskivartalon lihaksisto on huonossa kunnossa, altistaa se helposti rasitusperäisille vammoille. Liikkumisesi ei myöskään tällöin ole niin sulavaa pelikentällä.

Tee kaikki liikkeet huolellisesti ja hallitusti. Hutaisten tehdyistä liikkeistä ei ole hyötyä. Katso liikkeitä tehdessäsi, että jännität vatsan ihan litteäksi, niin että se ei pääsisi pömpöttämään. Tällöin aktivoit myös syvät vatsalihakset, joiden vahvistamisesta varsinkin on sinulle hyötyä.



1p = 5x kuppi ja 5x kaari

2p = 5x Haasteliike

1. Kuppi-Kaari pyörintä

Käy makaamaan selällesi lattialle. Jännitä jalat ja kädet suoraksi ja nosta ne hieman irti lattiasta. Lähde pyörimään niin, että kun pyörähdät mahallesi, jännität selkää kaarelle ja kun pyörähdät selällesi vartalosi muodostaa niin sanotun kuppi asennon.

- Jalat ja kädet koko ajan suorana hieman irti lattiasta
- Yritä pyöriä mahdollisimman suoraan



Sama liike niin, että puristat koko ajan palloa jalkojen välissä.

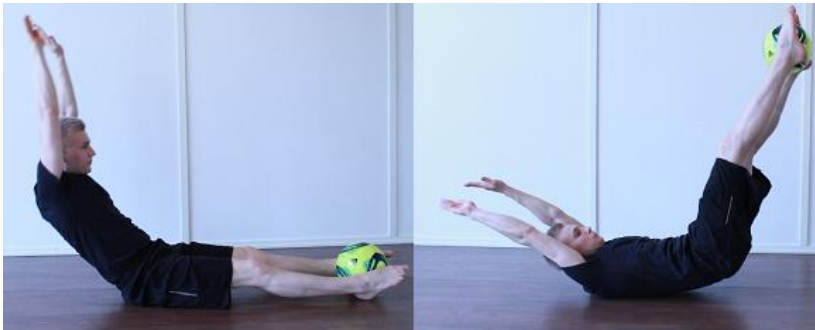


3p = 3x5 / 15x kuppikeinunta

3p = 3x5 / 15x kaarikeinunta

2. Kuppikeinunta

Käy selinmakuulle lattialle. Jännitä jalat ja kädet hieman irti lattiasta suorana kuppiasentoon. Lähde keinumaan asennossa ylös ja alas pitäen koko ajan hyvä kuppiasento. Purista koko ajan palloa jalkojen välissä.



3. Kaarikeinunta

Käy päinmakuulle maahan. Jännitä jalan ja kädet hieman irti lattiasta suorana kaariasentoon. Lähde keinumaan asennossa ylös ja alas pitäen asento koko ajan kasassa. Purista palloa koko ajan jalkojen välissä.



2p = 3x5 / 15x Linkkuveitsi kerällä

4p = 3x5 / 15x Linkkuveitsi suorana

4. Linkkuveitsi kerällä ja suorana pallon kanssa

Kerä: Ota pallo jalkojen väliin. Käy selinmakuulle lattialle. Jännitä jalat ja kädet suoraksi ja hieman irti lattiasta eli kuppiasentoon. Koukista jalat ja nosta yläkroppa jalkoja vasten niin, että päädyt kerä asentoon. Kosketa palloa käsillä ja suorista asento. **2p**



Suora: Ota sama lähtöasento kuin edellisessä liikkeessä. Lähde nostamaan jalkoja ja yläkroppaa suorana ylöspäin vasten toisiaan. Kosketa taas palloa käsilläsi ja laske asento alas. **4p**



**1p = 30 sekuntia
takanojaistunnassa
2p = 1min takanojaistunnassa**

5. Takanojaistunta

**2p = Pallon vienti 10x
molemmille puolille kiertäen
takanojaistunnassa**

Istu hyvässä ryhdissä selkä suorana lattialle. Jalat ovat koukistettuna. Lähde pikkuhiljaa nojaamaan taaksepäin niin, että selkä pysyy koko ajan suorana. Kun saat liikkeen tuntumaan vatsalihaksissa, pidä asennossa ainakin 30 sekuntia. Pidä pallo käsissäsi liikkeen ajan.

Jaksatko minuutin?
Ota sekuntikellolla
aikaa.



6. Takanojaistunta kiertäen

Nojaa samalla lailla taaksepäin ja lähde viemään palloa puolelta toiselle.

- Tee liike rauhallisesti
- Muista hengittää tekemisen aikana



Keskity siihen, että et vie pelkkiä käsiä sivulle vaan kierrät koko ylävartaloa puolelta toiselle

Lankkuasennossa

1p = 1min

2p = 2min

3p = 3min

7. Lankku

Liikkuvassa lankkuasennossa

3p = 15 sekuntia jokaisessa asennossa

4p = 30 sekuntia jokaisessa asennossa

5p + 1-4p = Haasteliike yhdistettynä edellisiin pisteisiin. Esim. Pallo jalkojen alla lankku 1min = 5 + 1 pistettä. (Haaste seuraavalla sivulla)

Ota etunoja asento joko niin, että kädet ovat suorana tai niin, että olet kyynärpäiden varassa.

- Selkä pysyy suorana
- Peppu jatkaa suoraa linjaa selän kanssa – ei nouse liian korkealle
- Pää ei roiku: ota katse hieman etualaviistoon



8. Liikkuva lankku

oikea käsi ilmaan

vasen käsi ilmaan

vasen jalka ilmaan

oikea jalka ilmaan

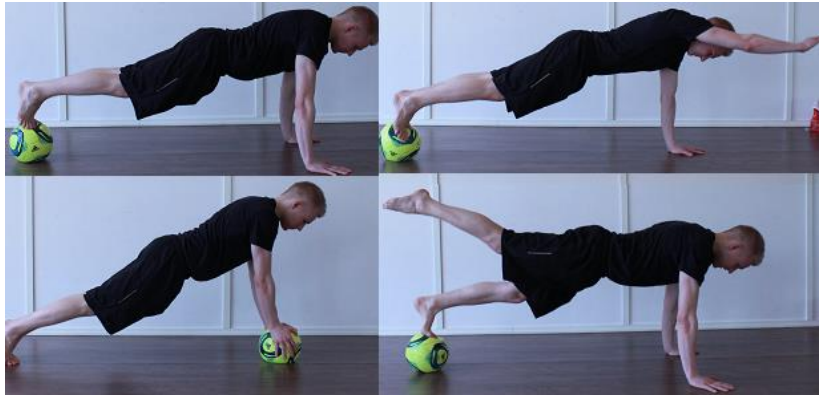
Ristikkäinen käsi ja jalka ilmaan. Molemmin päin.

Eli yhteensä 6 asentoa





Samat lankkuliikkeet, mutta niin, että pidät palloa koko ajan jalkojen tai käsien alla.



9. Kylkilankku

Ota sivunoja asento. Alempi on käsi joko suorana tai kyynärpään varassa. Ylempi käsi voi tasapainottaa vartalon vieressä tai voit nostaa sen osoittamaan kohti kattoa. Jalat ovat suorana vierekkäin tai päällekkäin.

- Työnnä lantiota koko ajan kohti kattoa
- Pyri pysymään täysin sivuttain

1p = 30 sekuntia molemmin puolin

2p = 1min molemmin puolin



2p = 3 ”askelta” punnerrusasennossa molempiin suuntiin

3p = Haasteliike. 2 askelta eteen, 2 taakse

5p = 3x hyppy punnerrusasennossa

10. Sivuttain liikkumiset punnerrus asennossa

Ota punnerrus asento. Liiku sivuttain sekä vasemmalle, että oikealle. Ota ensin pieniä askelia sivulle ja lähde niiden onnistuessa suurentamaan askelta

- Keskivartalon lihakset tiukkana
- Selkä pysyy suorassa – ei mene notkolle
- Yritä tehdä mahdollisimman suuri harppaus, kun otat askeleen

Voit mitata matkan esimerkiksi jättämällä juomapullon lähtöpisteeseen ja merkkäämällä kohdan iohon pääset.

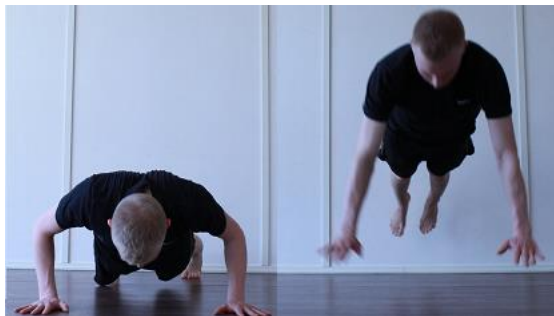


HAASTE! Pystytkö liikkumaan myös eteen ja taaksepäin?

11. Punnerrusasennossa hyppääminen

Saatko jalat ja kädet irtomaan yhtä aikaa lattiasta?

- Jännitä vatsaa ja selkää jopa hieman kuppiasentoon, jotta selkä ei pääsisi notkolle
- Ylöspäin työntö on nopea ja koko vartaloa pitää jännittää, jotta hyppy onnistuu.



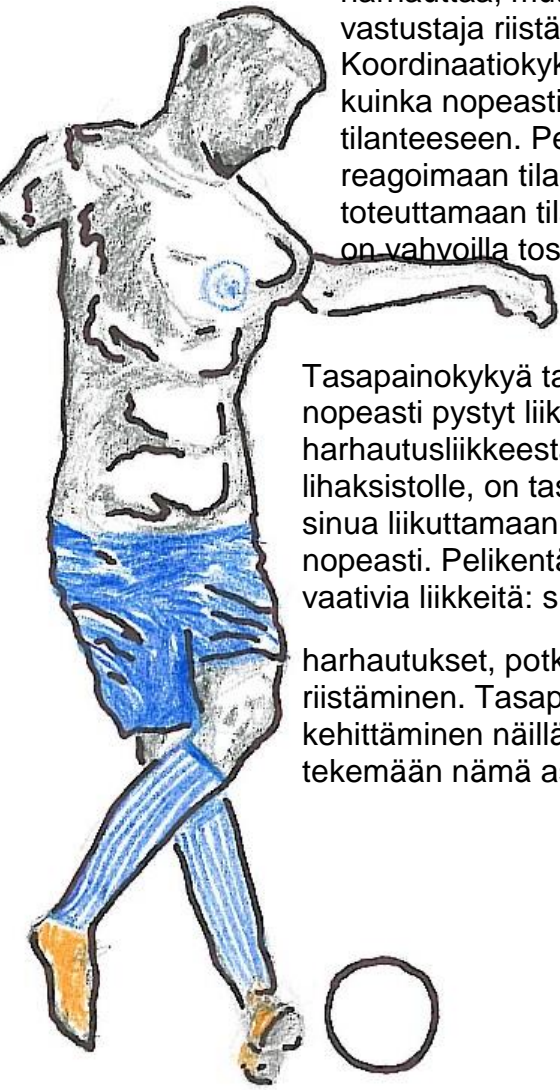
Koordinaatio ja tasapaino

Olet pelissä ja saat syötön. Lähdet kuljettamaan, mutta vastustaja lähtee tulemaan kohti. Havainnoit tapahtuman ja tämän ansiosta viesti asiasta kulkeutuu keskushermostoon, jossa tieto analysoidaan: "Nyt pitäisi harhauttaa vastustaja!". Seuraavassa hetkessä yrität

harhauttaa, mutta ehditkö ennen kuin vastustaja riistää pallon jaloistasi? Koordinaatiokyky on sidoksissa siihen, kuinka nopeasti pystyt reagoimaan tilanteeseen. Pelaaja, joka pystyy reagoimaan tilanteeseen nopeasti ja toteuttamaan tilanteeseen sopivat liikkeet on vahvoilla tosi tilanteessa.

Tasapainokykyä tarvitsee yhtälailla siihen, miten nopeasti pystyt liikkumaan. Kun viesti harhautusliikkeestä kulkeutuu keskushermostosta lihaksistolle, on tasapaino yksi osa-alue, joka auttaa sinua liikuttamaan vartaloasi pallon mukana nopeasti. Pelikentällä teet jatkuvasti tasapainoa vaativia liikkeitä: suunnanmuutokset,

harhautukset, potkaiseminen tai esimerkiksi pallon riistäminen. Tasapainon ja koordinaation kehittäminen näillä harjoitteilla auttaa sinua tekemään nämä asiat vieläkin tehokkaammin.



**1p = Hyppy 2x oikealla jalalla ja
2x vasemmalla jalalla.**

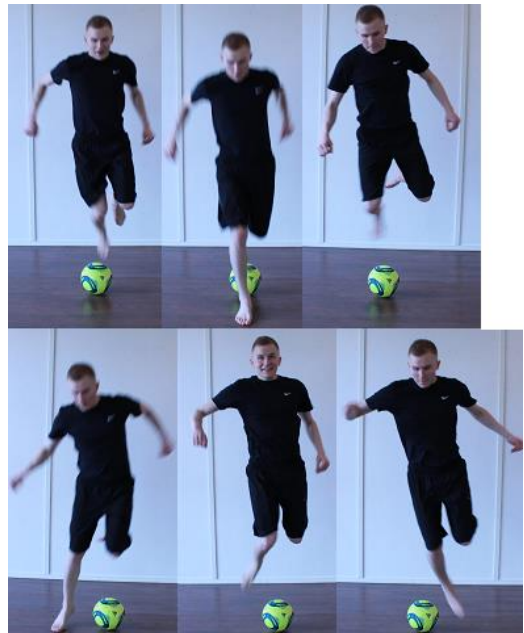
3p = Haastetehtävä

Hyppelyt

1. Ruutuhyppely

Hypi yhdellä jalalla eteen, taakse, oikealle ja vasemmalle. Ota pallo eteesi ja yritä hyppiä sen yli. Yritä tehdä ensin pieniä hyppyjä ja sen jälkeen mahdollisimman pitkiä. Aloita pallon takaa. Hyppää yhdellä jalalla pallon yli eteen. Hyppää sieltä takaviistoon pallon oikealle puolelle ja sitten sivuttain pallon vasemmalle puolelle. Hyppää takaisin pallon taakse. Tee sama, mutta hyppää ensimmäisen hypyn jälkeen takaviistoon vasemmalle. Vaihda jalkaa.

- Keskivartalo tiukkana
- Pidä tasapaino niin, ettei toinen jalka osu hyppyjen jälkeen maahan



HAASTE!

Ota sekuntikello esiin ja kokeile monta hyppyä pallon yli yhdellä jalalla ehdit tehdä minuutin aikana. Yritä parantaa aikaasi viikoittain.

2. Luisteluhyppy

Hyppää sivuttais-suunnassa niin pitkälle kuin mahdollista yhdeltä jalalta yhden jalan päälle. Tee sama toiseen suuntaan.

- Pysy koko ajan vain yhden jalan päällä
- Hyppää niin pitkälle kuin pystyt



3p = 5x luisteluhyppy molempiin suuntiin

Käännöshypystä

2p = 5x puoli kierrosta molempiin suuntiin

3p = 5x koko kierros molempiin suuntiin

4p = 5x 1½ kierrosta molempiin suuntiin

6p = 3x Haastetehtävä

3. Käännöshyppy

Hyppää korkealle ilmaan ja käänny samalla ympäri. Kun puoli kierrosta onnistuu helposti, hyppää kokonainen 360 astetta. Lisää puolikierrosta lisää, kun onnistuu.

- Pysy paikoillaan hypyn aikana

HAASTE!

Pystytkö hyppäämään kolme kierrosta ympäri?

Muista joustaa polvista, kun tulet hypystä alas. Se pehmentää laskua.

Nopeushyppy viivan yli 30 sekuntia

1p = 10-15 hyppyä

2p = 16-25 hyppyä

3p = 26-35 hyppyä

4p = 36-45 hyppyä

4. Nopeushyppely viivan yli

Tee itsellesi viiva esimerkiksi laittamalla hyppynaru suoraksi lattialle. Seiso sen viereen. Hyppää tasajalkaa viivan puolelta toiselle mahdollisimman nopeasti. Ota aikaa ja laske kuinka monta hyppyä ehdit tehdä 30 sekunnin aikana.

Esteen yli / Korkean esteen päälle hyppääminen

1p = 2x5 hyppyä

2p = 2x10 hyppyä



5. Esteen yli hyppääminen/ Korkean esteen päälle hyppääminen

Voit käyttää esteenä aluksi palloa, mutta jos sinulla on jotain hieman korkeampaa, kuten pieni penkki, käy se paremmin. Hyppää esteen yli eteenpäin ja hyppää myös sivuttain. Korkeamman esteen, kuten esimerkiksi tuolin päälle on myös hyvä hyppiä.



Jos hypit tuolin päälle, muista tarkistaa, että se on tukeva ja kestää päälle hyppimisen.

2p = 10 Krokotiilin askelta

**3p = 10 Ristiaskelta eteen ristiin
molemmilla jaloilla**

Muut liikkeet

1. Krokotiilikävelyt

Tarkoitus on liikkua mahdollisimman lähellä lattiaa. Liikuta ristikkäistä ja ristikkäistä jalkaa samaan aikaan eteenpäin. Saman puolen käsi ja jalka tulevat tällöin lähelle toisiaan.

- Pysy mahdollisimman matalana, kun liikutat käsiä ja jalkoja
- Tuo askeleen ottava jalka mahdollisimman eteen lähelle kättä
- Polvet eivät osu missään vaiheessa lattiaan



2. Ristiaskel eteen ristiin

Ota askel oikealla jalalle eteen ja ristiin. Ponnista yhdelle jalalle ja tee myös toisella puolella.



Mieti, että astuisit
joka kerralla
enemmän ristiin.

3p = 5 x Askelkyykky ylävartalon kierrolla molemmilla jaloilla

5p = 3x Haasteliike

4p = 5 x Askelkyykky tasapaino taaksepäin molemmilla jaloilla

3. Askelkyykky ylävartalon kierrolla

Astu oikealla jalalla askel eteen ja laske vasemman jalan polvi maahan niin, että oikeaan jalkaan muodostuu 90 asteen kulma. Kierrä ylä-vartaloa oikealle ja kosketa pallolla vasemman jalan kantapäätä. Ponnista sen jälkeen ylös hyppy yhdelle jalalle ja tee sama toisella puolella.



Muista ponnistaa hyppy yhdelle jalalle, kun nouset kvkvstä.

HAASTE!

Askelkyykky ylävartalon kierrolla niin, ettei polvi osu missään vaiheessa lattiaan.

4. Askelkyykky tasapaino taaksepäin

Astu oikea jalka taaksepäin ja polvistu askelkyykkyasentoon. Ponnista takana olevan jalan päälle niin, että pääset yhden jalan seisontaan. Vie toinen jalka ja tee sama toisin päin.



5. Pallonheitto

Seiso hyvässä asennossa pallo käsissäsi ja sulje silmät. Heitä pallo ylöspäin ja ota kiinni sen pudotessa alas. Pidä koko ajan silmät kiinni. Jos onnistuu hyvin, tee sama yhdellä jalalla seisten. Heitä palloa korkeammalle sitä mukaan, kun onnistut kiinni otossa.

- Ota tukeva asento ja pyri pitämään tasapaino myös silloin, kun seisot yhdellä jalalla.

6. Vaaka

Seiso ensin hyvässä ryhdissä kahdella jalalla. Lähde viemään toista jalkaa suorana taakse. Ylävartaloa voit tuoda eteenpäin. Kädet voit levittää sivuille tasapainottamaan liikettä tai viedä suoraksi eteen. Laske asennossa rauhallisesti viiteen ja palauta jalka alas. Tee molemmilla jaloilla.

- Pidä suora linja päästä varpaisiin
- Katso myös, että tukijalan polvi pysyy suorana

2p = 10 onnistunutta heittoa ja kiinni ottoa kahdella jalalla seisten silmät kiinni
3p = 10 onnistunutta heittoa ja kiinni ottoa yhdellä jalalla seisten silmät kiinni

3p = 3x vaaka molemmilla jaloilla.



3p = 2 x 10 lantion
nostoa ja jalkojen
nostoa

5p = 8 x Haasteliike

7. Lantionnostot koukkuselinmakuulta

Asetu koukkuselinmakuulle. Lähde nostamaan hitaasti lantiota kohti katto niin korkealle kuin pystyt. Lantion ollessa korkeimmassa kohdassa nosta jalka suoraksi ilmaan ja pidä hetki. Tuo se takaisin koukkuun ja tee sama toisella jalalla. Tee myös palautus hitaasti.

- Pyri pitämään suora linja varpaista rintakehään asti, kun nostat jalkoja.



HAASTE!

Sama liike muuten, mutta jalat pysyvät koko liikkeen ajan pallon päällä



**2p = Onnistunut nousu
molemmilla jaloilla**

**4p = 3 onnistunutta nousua
molemmilla jaloilla**

8. Kuppikeinunnasta yhdelle jalalle nousu

Keinu kuppiasennossa. Muista: jalat ja kädet suorana ja koko ajan irti lattiasta. Kerää vauhtia ja noin viidennen keinunnan jälkeen koukista toinen jaloistasi ja nouse sen päälle seisomaan.

- Kuppikeinunnassa jännitä kunnolla vatsalihaksia
- Ota reilusti vauhtia, jotta pääset jalan päälle
- Vie nousuvaiheessa kädet eteen



Kädet antavat lisää vauhtia, kun viet ne eteen. Ne auttavat myös pysymään tasapainossa. Pidä vapaa jalka koko ajan ilmassa.

Sisäsyrrät 3 kertaa vastakkain, askel ristiin ja toisella jalalla läpy. Paluumatkalla kosketus ulkosyrrällä ja sama alusta.

3p = Onnistutte kaverin kanssa pelaamaan jalkapelin läpi 10 kertaa

9. Jalkapeli



Tähän tarvitset kaverin mukaan!

Aloittakaa koskettamalla oikean jalan sisäsyrrällä toistenne sisäsyrrjiin, sitten vasen ja uudestaan oikea. Eli 3 kertaa sisäsyrrät vastakkain. Tämän jälkeen astukaa oikealla jalalla ristiin vasemman yli(eli jalalla, joka viimeiseksi kosketti kaverin jalkaa). Nyt kosketa vasemmalla jalalla kaverin jalkaa. Tämän jälkeen palauta asento keskelle ja matkalla kosketa oikean jalan ulkosyrrällä kaverin ulkosyrrää. Sen jälkeen laita paino oikealle jalalle ja sama sarja alusta, mutta nyt ensimmäiseksi koskettaa vasemman jalan sisäsyrrät vastakkain. Sama sarja toistuu siis koko ajan uudestaan, ainoastaan puoli vaihtuu. Kun opitte pelin, yrittäkää tehdä mahdollisimman nopeaan tempoon.

Akrobatia



Akrobatia vaatii hyvää kehonhallintaa ja koordinaatiota. Liikkeet vaativat kärsivällisyyttä, sillä oppimiseen voi mennä pitkäkin aika. Taidon oppiminen vaatii jopa useita tuhansia toistoja!

Jalkapallon pelaajalle akrobaattisten liikkeiden harjoittelu on hauska tapa oppia oman kehon hallitsemista. Liikkeiden tekeminen auttaa hahmottamaan oman vartalon liikkeet, sekä kehitettäviä osa-alueita. Näistä liikkeistä voi olla hyötyä myös maalin jälkeisiin tuuletuksiin.

1p = 3 onnistunutta sammakkoasentoa

3p = 3 onnistunutta haastetehtävää

1. Sammakkoasento käsien päällä

Laita pää maahan. Aseta kädet niin, että yhdessä pään kanssa niistä muodostuu kolmio. Nosta polvet kyynärpäiden päälle. Laske hitaasti viiteen ja tuo jalat takaisin maahan.



HAASTE!

Tee sama liike niin, että pää pysyy ilmassa ja olet pelkästään käsien päällä.



**3p = 5x onnistunut hallittu
päälläseisonta**

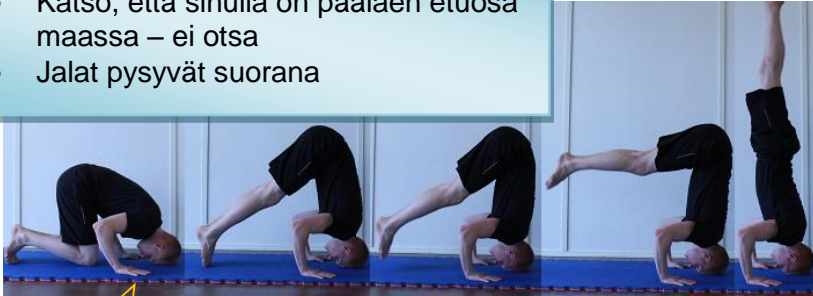
5p = 2x haastetehtävä

**3p = 5x onnistunut takaperin
kuperkeikka.**

2. Päälläseisonta

Aseta samalla lailla kolmio asentoon kädet ja pää, kuten edellisessä liikkeessä. Päällä seisonta asentoon pyri pääsemään mahdollisimman hallitusti. Yritä ensin saada peppu suoraan linjaan selän kanssa ja vasta sen jälkeen nostaa jalat suoraksi. Voit ponnistaa jalat ylös vuorotellen tai viedä ne samaan aikaan. Seinä on hyvä apuväline ja harjoittelua kannattaa alkuun tehdä sitä vasten.

- Jännitä keskivartalon lihaksia
- Katso, että sinulla on päälleen etuosa maassa – ei otsa
- Jalat pysyvät suorana

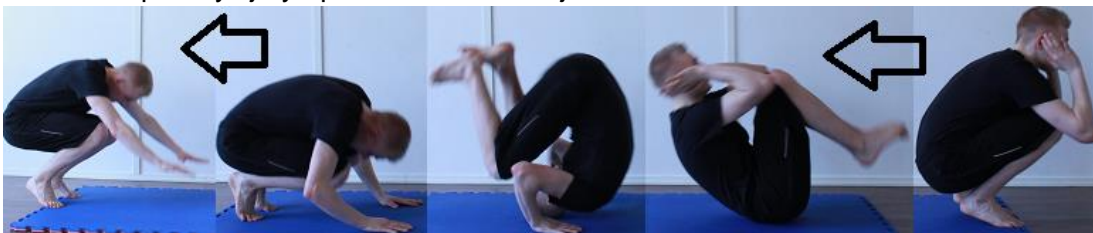


HAASTE!

Käytä varpaat hallitusti maassa ja palauta jalat sen jälkeen takaisin ylös.

3. Takaperin kuperkeikka

Voit lähteä liikkeeseen kyykystä tai seisaaltaan. Laita kädet valmiiksi pään molemmiin puolin kuin mikkihiiren korviksi. Pyöristä selkää ja lähde kaatumaan taaksepäin. Heti kun pystyt, ota käsillä maasta tukea ja työnnä itsesi niiden avulla pään yli ja ympäri. Leuka koko ajan kiinni rinnassa.



**4p = 3x onnistuneesti takaperin
kuperkeikasta punnerrusasentoon**

**6p = 3x onnistuneesti takaperin
kuperkeikasta käsilläseisontaan**

4. Takaperin kuperkeikasta punnerrusasentoon

liike lähtee samalla tavalla, kuin tavallinenkin takaperin kuperkeikka. Erona on se, että siinä vaiheessa kun kädet osuvat maahan, täytyy jaloilla ja käsillä työntää voimakkaasti, jotta päästään punnerrusasentoon.

- Kun olet pyörähtämässä pään yli työnnä jalkoja voimakkaasti kohti kattoa suoraksi – Kädet suoristuvat samaan aikaan ja niillä autetaan työnnössä
- Kämmenet pään molemmin puolin. Sormet ovat joko suoraan eteen tai hieman sisäänpäin käännettynä.



5. Takaperin kuperkeikasta käsiseisontaan



Liike lähtee aivan samalla tavalla, kuin edellinenkin liike. Jos se onnistui helposti, voit yrittää päästä suoraan käsiseisontaan. Liike vaatii voimakasta työntöä jaloista ja käsistä suoraan kohti kattoa. Käsien ja jalkojen on tehtävä työtä samaan aikaan, jotta käsien suoristus onnistuu.

Avain onnistumiseen on siinä, että aloitat suoristuksen tarpeeksi ajoissa.

3p = 2x molemmilla jaloilla onnistunut kuperkeikka yhdelle jalalle

5p = 3x onnistunut lentokuperkeikka

6. Eteenpäin kuperkeikka yhdelle jalalle

Yritä nousta kuperkeikasta yhdellä jalalla ylös. Jos teet kuperkeikan vauhdikkaasti, on nouseminenkin helpompaa. Muista tehdä niin, että nouset yhtä monta kertaa molemmille jaloille.

- Kuperkeikan aikana leuka rinnassa ja pyöreä selkä
- Vauhdikas kuperkeikka
- Tuo koukkujalan kantapää mahdollisimman lähelle pakaraa ennen nousua



7. Lentokuperkeikka

Lentokuperkeikka tehdään täsmälleen samalla tavalla kuin tavallinen kuperkeikka. Ainoa ero on, että hyppäät alussa niin pitkälle kuin pystyt ja vasta sen jälkeen pyörit kuperkeikan. Käsillä hidastetaan alastuloa

- Tasajalkaponnistus
- Pyri suoristamaan vartalo ilmalennon aikana. Vie kädet suoraksi eteen
- Hidasta alastulo käsillä ja pyöri kuperkeikka normaalisti



**4p = 3x lähdet normaaliin
kuperkeikkaan ja avaat jalat
haaraan matkalla**

**5p = 3 x onnistunut
haarakuperkeikka**

8. Haarakuperkeikka

Taas sama periaate kuin normaalissakin kuperkeikassa erona se, että nyt jalat pidetään koko ajan niin suuressa haarassa kuin mahdollista. Muista edelleen leuka rinnassa ja selkä pyöreänä!

Voit aluksi kokeilla ottaa vauhtia niin, että lähdet tekemään normaali kuperkeikkaa ja vasta keskellä liikettä avaat jalat ja jatkat suoraan seuraavasta haarakuperkeikkana.

- Paina keskeltä käsien avulla painopistettä eteenpäin.



**4p = 5x onnistunut käsilläseisonta
seinää vasten kiiveten**

**5p = 5x onnistunut käsilläseisonta
seinää vasten ponnistaen suoraan**

9. Käsiseisonta

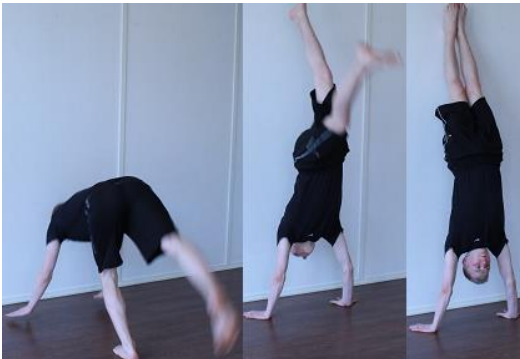
Käsillä seisonta vaatii hyvää hallintaa keskivartalosta, sekä tasapainoa. Päällä seisonta on hyvä tapa harjoitella tasapainon säilyttämistä.

Käsilläseisontaa on hyvä aluksi harjoitella seinää apuna käyttäen. Kokeile ensin asettua jalat seinää vasten ja kädet maahan. Voit kävellä seinää pitkin ylös ja käsillä lähemmäksi seinää.

- Pidä kyynärpäät koko ajan suorana ja kädet tiukkoina
- Katso, ettei selkä pääse notkolle
- Katse kohti seinää



Jos tämä tuntuu helpolta, voit kokeilla ponnistaa suoraan seinää kohti niin, että selkä tulee seinää vasten. Tasapainoa asentoon voi hakea irrottamalla jalkoja seinästä. Voit aina palauttaa ne takaisin jos meinaat kaatua.



- Pää jatkaa suoraa linjaa selän kanssa. Älä katso lattiaa vaan suuntaa katse eteenpäin

10. Käsiseisontakuperkeikka

Kokeile molemmilla edellisillä tavoilla vähän irrottaa jalkoja seinästä niin, että pysyisit asennossa ilman seinän antamaa tukea. Voit kuitenkin aina palauttaa jalat seinälle jos tasapaino horjahtaa. Kun käsiseisonta onnistuu helposti seinää vasten, voi sitä lähteä harjoittelemaan ilman tukea. Hallittu alastulo on kuitenkin tärkeä, jotta et satuta itseäsi. Käsiseisonnasta on hyvä harjoitella esimerkiksi kuperkeikka, koska jos asento lähtee kaatumaan taakse, voi alastulon pehmentää kuperkeikalla.

Harjoittele kaverin kanssa aluksi niin, että tukija ottaa jaloista kiinni ja hidastaa alastuloa.

- Muista kuperkeikan ydinkohdat:
leuka rinnassa ja selkä pyöreänä



**4p = 5x onnistunut kärrynpyörä
paremmalle puolelle**

**6p = 5x onnistunut kärrynpyörä
paremmalle ja heikommalle
puolelle**

11. Kärrynpyörä

Lähde kärrynpyörään aluksi siltä puolelta, miltä tuntuu paremmalta. Saman puolen käsi ja jalka tulevat eteen. Takimmaisella jalalla ponnistat ensiksi tulevan käden päälle, jonka jälkeen toinen käsi tulee maahan ja lopuksi jalat vuorotellen. Tee kärrynpyöriä saman verran molemmin puolin.

- Kärrynpyörässä rytmi on tärkeä! Käsi-käsi-jalka-jalka
- Ponnista mahdollisimman pitkälle!
- Yritä tehdä kärrynpyörä mahdollisimman suoraan! Voit tehdä esimerkiksi teipillä lattiaan viivan, jonka päällä yrität pysyä.



4p = Pystyt tuomaan jalat yhteen, mutta et jää käsilläseisontaan

6p = 3x onnistunut kärrynpyörästä käsiseisontaan nousu – jäät hetkeksi käsilläseisontaan

12. Kärrynpyörästä käsiseisontaan

Tämä liike vaatii vartalon hallintaa. Kokeile tehdä mahdollisimman hitaasti liike niin, että pystyt jännittämään sekä jalkoja että käsiä koko ajan. Yritä jäädä käsiseisontaan hetkeksi jos liike onnistuu hyvin.

- Työnnä ensiksi nousevaa jalkaa heti ponnistamisen jälkeen kohti kattoa ja tuo jälkimmäinen sen viereen.
- Katso, ettei selkä pääse notkolle!
- Kyynärpäät ovat suorana koko liikkeen ajan!



5p = 3x onnistunut
arabialainen kärrynpyörä
ilman jännehyppyä lopussa

7p = 3x onnistunut
arabialainen kärrynpyörä
jännehypyllä

13. Arabialainen kärrynpyörä

Arabialaiseen kärrynpyörään lähdetään täysin samalla tavalla, kuin tavalliseenkin. Erona on se, että kun normaalissa kärrynpyörässä tullaan eri-jalkaa alas, nyt tarkoitus on tulla tasa-jalkaa ja saada perään vielä jännehyppy. Samassa kohtaa, kuin äskeisessä liikkeessä tulisi sinun saada jalat yhteen ja sen jälkeen vetää ne vatsalihaksillasi alle voimakkaasti. Vedon aikana teet myös hartiatyönnön, jotta tarvittavaa ilmaa liikkeeseen. Hartiatyöntöä voit harjoitella mittarimato liikkeessä, kuten lämmittelyliikkeissä nro. 2 näytetään.



Jännehypyn on tarkoitus lähteä suorilta jaloilta päkiäponnistuksella. Polvet eivät siis koukistu alas tultaessa

Arabialaisen vaiheet:

1. Ponnistus
2. Jalkojen veto yhteen
3. Jalkojen veto vatsalihaksilla alle + samaan aikaan hartiatyöntö
4. Jännehyppy

14. Puolivoltti eteenpäin vauhdilla

Puolivolttia kannattaa harjoitella paikassa, jossa on jotain pehmeää alla, sekä hiukan enemmän tilaa. Esimerkiksi nurmikentällä. Puolivolttiin lähdetään ottamalla hieman vauhtia ja sen jälkeen ponnistamalla eteen ja laittamalla kädet maahan. Jalat ponnistetaan niin, että pystyt heittämään ne käsien yli ja niistä tulevan voiman avulla myös ympäri. Siinä vaiheessa, kun jalat ovat kohti kattoa, tehdään hartiatyöntö, jotta saadaan liikkeeseen tarvittavaa ilmaa.

- Myös tässä liikkeessä kädet pysyvät koko ajan suorana



1. Pieni vauhti
2. Ponnistus eteenpäin ja kädet maahan eteen
3. Jalkojen heitto yli + hartia työntö
4. Jouta hieman jaloista, jotta tulet

Hartiatyöntöä voit harjoitella ensin mittarimato asennossa pomppimalla liikkeen käsillä ilman, että ne menevät koukkuun (s.14)

Nopea liikehakemisto

alavartalon kierrot.....	13
arabialainen kärrynpyörä.....	45
askelkyykky ylävartalon kierrolla.....	30
Askelkyykky tasapaino taaksepäin.....	30
avauskierrot.....	12
esteen yli hyppääminen.....	28
eteenpäin kuperkeikka yhdelle jalalle.....	39
etureisi kävelyt.....	10
haarakuperkeikka.....	40
Heiluri.....	11
jalanheitot.....	9
jalat pään yli.....	15
jalkapeli.....	34
kaarikeinunta.....	19
karhupyörintä.....	15
krokotiilikävelyt.....	29
kuppi-kaari pyörintä.....	19
kuppikeinunta.....	19
kuppikeinunnasta yhdelle jalalle nousu.....	33
kylkilankku.....	23
kylkivenytykset.....	12
kärrynpyörä.....	43
kärrynpyörästä käsiseisontaan.....	44
käsiseisonta.....	41
käsiseisontakuperkeikka.....	42
käännöshyppy.....	27
lankku.....	22
lantion nostot koukkuselinmakuulta.....	32
lentokuperkeikka.....	39
linkkuveitsi keränä.....	20
linkkuveitsi suorana.....	20

luisteluhypyt.....	27
mittarimato.....	8
nivuspumppaus.....	9
nopeushyppely viivan yli.....	29
pallon heitto.....	31
polven nostot rintakehään.....	11
puolivoltti eteenpäin vauhdilla.....	40
punnerrus asennossa hyppääminen.....	24
Päällä seisonta.....	37
rapupyörintä.....	14
ristiaskel eteen.....	29
ruutuhyppely.....	26
sammakko asento käsien päällä.....	36
selän pyöristys ja notkistus.....	16
sivuttain liikkumiset punnerrus asennossa.....	24
takanoja istunta.....	21
takaperin kuperkeikka.....	37
takaperin kuperkeikasta käsiseisontaan.....	38
takaperin kuperkeikasta punnerrusasentoon.....	38
tuulimylly.....	13
vaaka.....	31

Lämmittely ja liikkuvuus

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Keskivartalon hallinta

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Koordinaatio ja tasapaino: hyppelyt

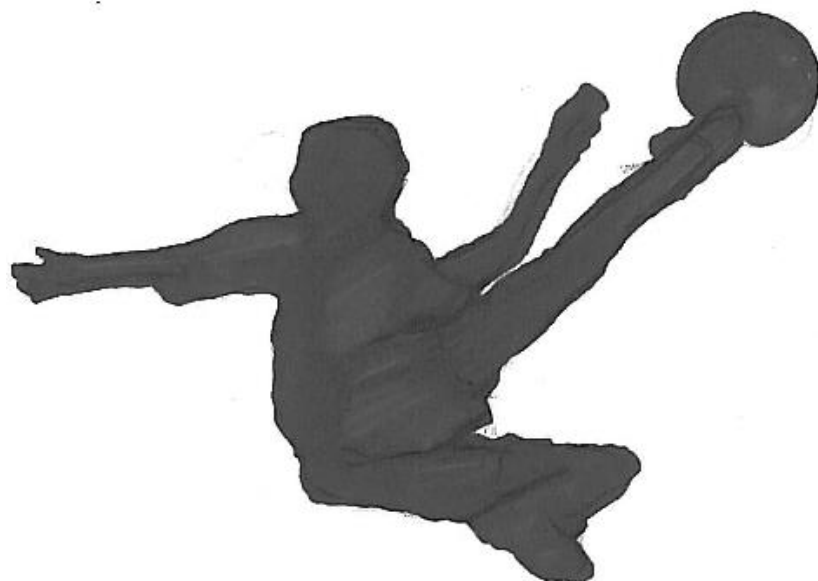
Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Koordinaatio ja tasapaino: muut liikkeet

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Koordinaatio ja tasapaino: muut liikkeet

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet



Lämmittely ja liikkuvuus

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Keskivartalon hallinta

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Koordinaatio ja tasapaino: hyppelyt

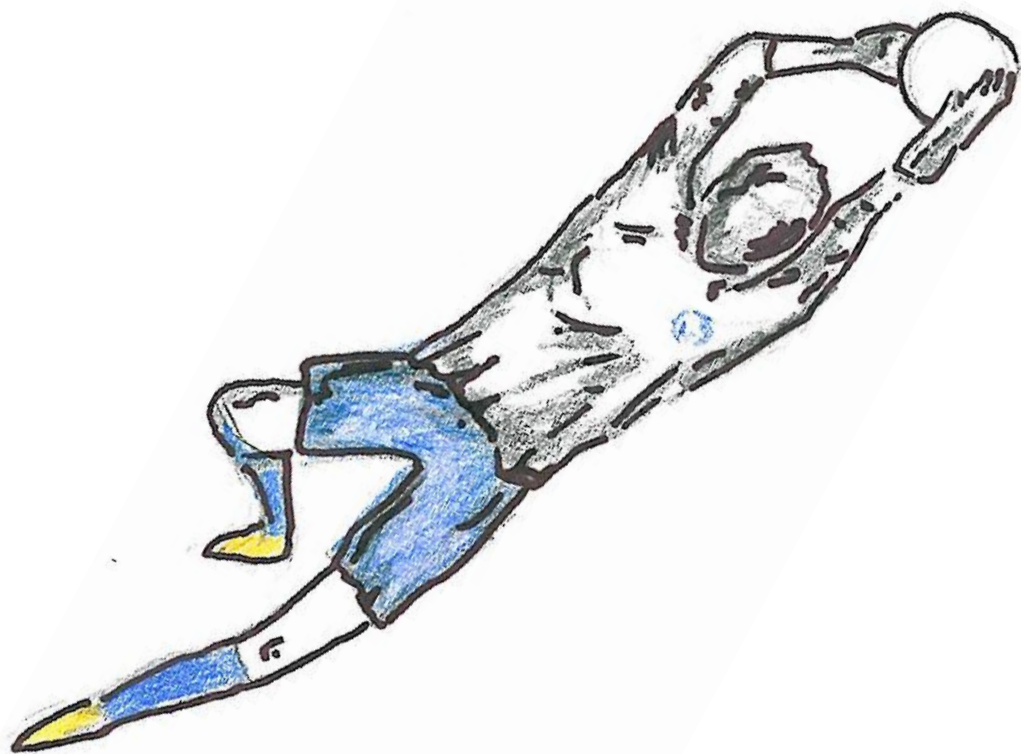
Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Koordinaatio ja tasapaino: muut liikkeet

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet

Koordinaatio ja tasapaino: muut liikkeet

Liike	Muista!	Toistot/aika	Pisteet



Lähteet

Ahonen, J. & Parkkari, J. 2011. Kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa urheilusuoritusta ja ehkäisee vammoja. *Liikunta & Tiede* 48 (5), 18–22.

Forsman, H & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Greg Gatz, 2009. Complete conditioning for soccer. Human Kinetics. USA.

Kemppinen, P & Luhtanen, P 2008. Taidon kehittäminen, kehon toiminta ja liikemekaniikka. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.

Kemppinen, P & Sunila, S 2005. Taitajan tie 2. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.

Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 263-277. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Miettinen, P. 1999. Jalkapallo. Teoksessa Miettinen, P. (toim.), Ahlsten, R., Arvonen, S., Borg, P., Dahlström, J., Hurme, K., Iivonen, M., Kekäläinen, M., Laiho, P., Mattila, A., Miettinen, M., Mäkelä, M., Nikku, R., Puolanne, M., Pulmu, P., Ranto, S., Sorjonen, P., Stevander, A., Vatanen, J., Vuohiniemi, M. & Wikström, J. Liikkuva lapsi ja nuori. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Suomen palloliitto, 2014. Jalkapallo on monipuolisuuden kannattaja – pallonhallintataidot pitää hankkia jo lapsuudessa. Luettavissa: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bQ3OQIVd3pEJ:www.kpv.fi/materiaalipankki/%3Fdownload%3D7781+%cd=12&hl=fi&ct=clnk&gl=fi>

Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edit publishing Oy. Helsinki.